

## POHYB

- 14 Výzva s TRX. Do plavek bez obav díky cvičení se závěsným posilovacím systémem
- 22 Proč jezdit na kole? Našli jsme důvody, které mají vliv na zdraví
- 24 Trénink s Macíkem aneb Jak jsem si zacvičila v garáži jezdce Dakaru
- 28 Na co myslí běžci při dlouhém běhu a jejich rady: na co se máte soustředit vy
- 30 Sixpack je sice krásný, ale existují i argumenty, proč ho nemít

## KRÁSA A MÓDA

- 32 Řeknou to za vás: topy a doplňky
- 36 Ona z on. Nerozlučný pár nejen v módě, ale i při sportu
- 40 Liposukce – kdy můžete zase skočit do bazénu a kterou zvolit
- 46 Rozhodněte se sama: potřebujete dlouhé řasy hned, nebo počkáte?
- 50 Kadeřnická revoluce nese jméno blond. Pátrali jsme po trendy odstínech i technikách, o kterých jste možná ještě neslyšela

## MEDICÍNA

- 56 Umělé oplodnění může projít obří změnou – ztrátou anonymity
- 60 Rozhovor s lékařem o tom, jak, kdy a proč funguje homeopatie u dětí



## ZÁŽITKY

- 64 Proč není single život tak úžasný, jak mnozí tvrdí
- 66 Jaké je žít s matkou, která trpí bipolární poruchou osobnosti
- 78 Zvednout palec a zastavit auto. Stopem sama po Novém Zélandu

## NA TALÍŘI

- 70 Jak na zdravou květákovou pizzu
- 72 Dejte tělu zelenou. Recepty pro jarní odlehčený jídelníček
- 82 Potraviny pro zdravé hubnutí

FOTY NA OBÁLCE: JUMPFOTO.DE



# 56

