

POHYB

- 14** Příběh blogerky, která se přes anorexii dostala k výživovému poradenství a silovému trojboji
- 16** Výzva: Sportovat ráno? Máme pro vás pádné důvody, proč říct s nadšením ano. Tipy, jak běhat, protáhnout se, cvičit jógu
- 26** Sportujte s kámoškami! Trénink, při kterém posílíte nejen svaly, ale i kolektiv

KRÁSA A MÓDA

- 30** Staňte se královnou běhu díky našim módním tipům
- 34** Ty nejpraktičtější kosmetické tipy, co si sbalit do letadla i na dovolenou
- 36** Barvené vlasy si žádají extra péči, zvláště na dovolené

MEDICÍNA

- 46** Rozhovor s lékařkou, která svou vytrvalostí dokázala přes úřady zakázat nebezpečný lék. Způsobil smrt stovkám lidí
- 50** Může vzniknout při tenisu, ale nemusí. Tenisový loket je výsledek jednostranné zátěže
- 52** Spalničky. Co způsobují, máme z nich mít strach?

ZÁŽITKY

- 64** Stylové hotely, kde strávíte tu nejsportovnější dovolenou
- 66** Jaké to je, žít se ženou, která propadla ezoterice

NA TALÍŘI

- 54** Seznamte se – smoothie bowl
- 56** Pokud si představujete bílkoviny jen jako maso, vyvedeme vás z omylu
- 60** Otestováno: ovocné pyré v kapsičce. Máte ho vůbec chtít?

FOTO NA OBÁLCE: JUMPFOTO.DE




16



36



56



52