

POHYB

- 14 Jak matka uběhla maraton na pohodu a bez sporttestru
- 16 Výzva: triatlon
Trénujte plavání, jízdu na kole i běh a připravte se na svůj první závod
- 26 Jak se správně potápět, abyste si pobyt pod hladinou užili
- 30 Chodte bosí po trávě, plavejte v rybníce, šplhejte po stromech jako opice. Vyrazte do přírody!

KRÁSA A MÓDA

- 28 S touhle výbavou na trek vás nic nezaskočí
- 34 Lék na problematickou pleť? Srovnejte si vztahy, radí psychosomatička
- 38 S naším testem zjistíte, jaký opalovák je pro vás ten pravý
- 40 Vychytávky pro ochranu kůže před sluncem
- 42 Trend v líčení: cushion make-up je lehký jako pírko a velmi efektivní

MEDICÍNA

- 56 „Homeopatické léky fungují, ale ne na všechno,“ říká magistra Boiron, dcera zakladatele rodinné firmy vyrábějící homeopatika



ZÁŽITKY

- 46 Hubnoucí výzva pokořena. Po třech měsících hubnutí celkem 80 kg dole!
- 64 Neobjevená část Andalusie, to je Alméria. Seznamte se

NA TALÍŘI

- 60 Kvalitní zmrzlina je z poctivých surovin a bez chemických náhražek. Víme, jak ji poznat
- 62 Letní rychlovky: čtyři snadné recepty nabitě živinami
- 66 Začínáte se zdravou stravou? Pomůže kurz vaření

FOTO NA OBÁLCE: PROFIMEDIA.CZ

