

POHYB

- 16** Výzva: gumičky. Zpestříte si posilování a protahování gumou, připravili jsme cviky i udržovací plán
- 24** Na dovolené nezůstávejte bez sportu, dopřejte si cvičení u vody nebo protažení na parkovišti
- 30** Žádný maraton, začněte krátkým během. Trénink krok za krokem
- 34** Svezte se na vlnách paddleboardové mánie

KRÁSA

- 38** Ve vodním živlu aneb Co všechno může vaší pleti dát voda, ať už jste u bazénu, u moře nebo řeky
- 42** Kdy se vlastně správně mazat kosmetikou po opalování
- 44** Pokud vás trápí akné, víme, zda vám moře prospěje, nebo přihorší

MEDICÍNA

- 48** „Dětská neurologie je trochu za popelku. Někdy je smutná, a rozhodně není rutinní,“ říká lékařka Zuzana Libá
- 52** Test dezinfekcí: jedna správná není. Které se vyplatí mít po ruce?
- 54** Proč tak málo Češek sáhne po potratové pilulce a zvolí klasický zákrok? Důvodů je víc



16

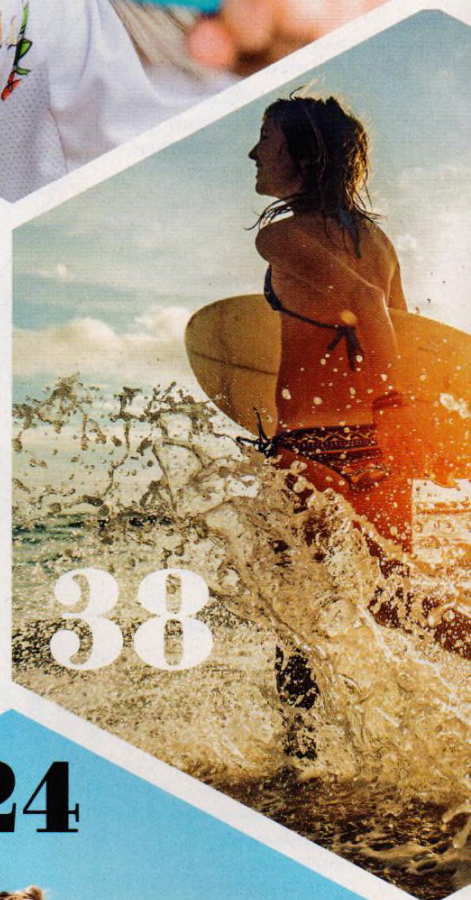
ZÁŽITKY

- 62** Může rodina bydlet odděleně? Svědectví, jak to v takovém režimu funguje
- 64** Na vodní sporty do Rakouska k Neziderskému jezeru

NA TALÍŘI

- 58** Z jednoho základního receptu vykouzíte několik druhů veganických a bezlaktózových muffinů
- 60** Čtyři recepty pro pohodové letní vaření ve znamení zeleniny
- 66** Proč jíst maliny, borůvky, rybíz...? Nejen kvůli jejich chuti

FOTO NA OBÁLCE: PROFIMEDIA.CZ



38

60



24

