

## POHYB

- 14 Výzva: ve dvou. Cvičení v páru zpestří trénink a prověří vzájemnou důvěru.
- 26 Nasadili jsme fitness masku a víme, co od ní čekat
- 28 Jaká je nová generace běžeckých bot: běžkyňe a vzpěračka nazuly horké novinky z obchodů a vyběhly do terénu, na silnici a na pás do fitka

## MÓDA A KRÁSA

- 36 V těhle módních kouscích na lekci jógy rozhodně nezapadnete
- 42 Právě teď je ideální čas vydat se k plastickému chirurgovi. Víme, jak zahojit kůži co nejrychleji
- 46 Kosmetika s uhlím překvapí
- 48 I muži mají vrásky  
Kosmetické páky, které zabírají

## MEDICÍNA

- 54 Zvýšit šanci na početí při umělém oplodnění může pomoci objev mladé embryoložky Zuzany Holubcové
- 58 Vyběhnout, nebo zůstat ležet? aneb Sport při nachlazení
- 60 Boříme mýty aneb Velká pravda o nitroděložním tělisku
- 64 Čtyři způsoby, jak zlepšit paměť



## PSYCHOLOGIE

- 66 Domácí násilí v netradiční podobě: i ženy umí týrat muže
- 72 Krize mužství, fenomén doby?

## JÍDLA

- 74 Vyberte si správná dochucovadla a uvařte si podle nich naše menu
- 78 Testujeme oříšková másla
- 80 Vydejte se na čajový puťák



FOTO NA OBÁLCE: PROFIMEDIA.CZ

