

# Obsah

## WELLNESS

- 08 **Děkuji, maminko!** Dříve neznámé sporty mají dnes zelenou
- 10 **Chlap je sexy, když má charakter** Jana Horváthová
- 14 **Toužíte po moci?** Co znamená být mocný
- 18 **Jak odolat pokušení** Lednička ukrývá spoustu nástrah
- 24 **Teď už ale doopravdy** Která předsevzetí jsou splnitelná
- 28 **Sport v mobilu** Mějte po ruce osobního trenéra

## KRÁSA

- 34 **Slunné stránky zimy** Vnese bronz do tváří
- 40 **Jednoduše zářivé** Nerezignujte v zimě na lesklé vlasy
- 44 **Domácí lázně** Dopřejte si soukromé wellness

## ŽIVOTNÍ STYL

- 48 **Zachumlejte se** Vlna a hedvábí k tomu přímo vybízejí
- 50 **Hra na schovávanou** Na hodinku je koupelna jen Vaše!
- 52 **Made in USA** New York uspokojí i chutě labužníků
- 56 **V nejlepší společnosti** Tipy na zdravé pochutiny
- 58 Létají jiskry: Večer u krbu, co víc si přát?
- 60 Zimní cesta za létem: Nepřijdete o sních ani o moře
- 66 Jednu lžičku za maminku...: Začínáme s příkrmem
- 68 Wellness horoskop: Když hvězdy radí
- 70 Pomáhá, kde může: Poodhalte tajemství mezoterapie