

POHYB

- 16** Výzva: cvičte skoro zadarmo. Podaří se vám to s koučiči v mobilu a chytrými aplikacemi
- 22** Snažíte se běhat, a nejde vám to? Třeba běh není zrovna pro vás. Máme alternativy
- 26** „Na horách je třeba se bát,“ říká zakladatel České asociace horských vůdců Josef Šimůnek

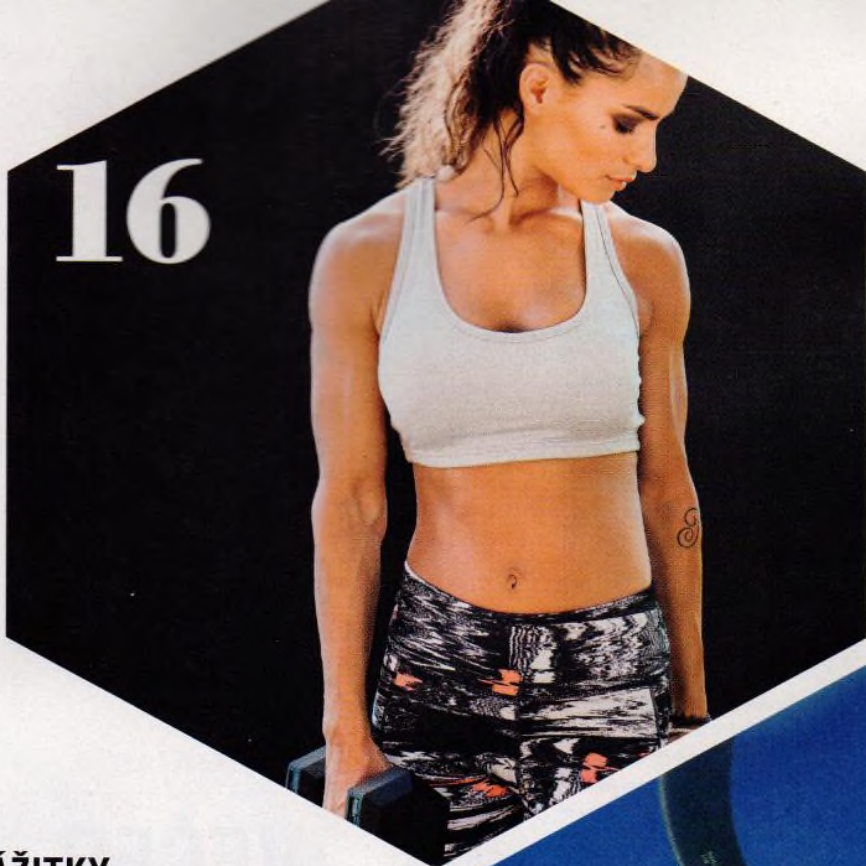
KRÁSA

- 36** Zmenšit, zvětšit, vytvarovat. Plastický chirurg umí s prsy kouzla
- 40** Testujeme: oční krémy
- 42** Spánek pro skvělý výkon. Začněte se chystat už po ránu
- 46** Tyhle potraviny pro vaši pleť dokážou udělat víc než lecjaký krém

MEDICÍNA

- 50** Otužujeme se! Uvykání těla na chlad posílí obranyschopnost, dávkujte ho však s rozmyslem
- 54** Na podzimní splín, nachlazení i padání vlasů zkuste homeopatika
- 56** S nudlí do školky, nebo do postele aneb Jak je to s dětskou imunitou

16



ZÁŽITKY

- 58** O smrti bloguje, píše knihy. „Smrt svého muže jsem přetavila v dárek,“ tvrdí vdova se třemi dětmi Veronika Hurdová
- 62** Když vás muž nechce představit svojí ex, rodičům ani dětem. Co s tím?
- 64** V běžkařském ráji Ramsau mají sněhu dost, šetří si ho ještě z loňského roku

26



58



42



FOTO NA OBÁLCE: PROFIMEDIA.CZ