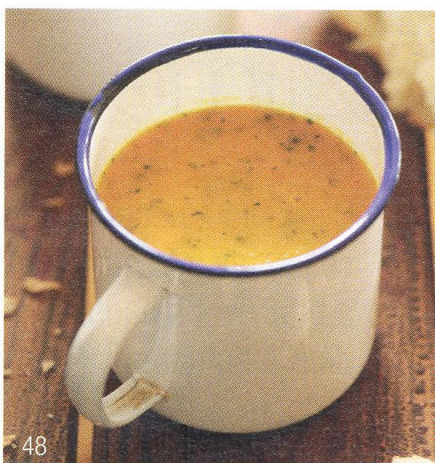


38



48

## Obsah

### WELLNESS

- 08 **Zora Jandová** Mám ráda přirozenost
- 10 **Péče na dvacet minut** Rychlokurz pro krásu
- 12 **Chce to změnu?** Něco s tím udělejte
- 18 **Dobří v běhu** Proč běhat? Důvodů je mnoho
- 22 **Pohnuté okamžiky** Dáváte najevo své pocity?
- 26 **Trénink ve vodě** Přináší své ovoce

### KRÁSA

- 32 **Mužná krása** Pečovat o sebe nemusí jen ženy
- 38 **Čtyřlístek problémů** Sbohem, celulitido!

### ŽIVOTNÍ STYL

- 44 **Sportovní duch má šmrnc**  
Outfit do města i na hory
- 46 **Domácí práce trochu jinak** Fitness v obýváku
- 48 **Dnes vaří tatínek** Recepty (nejen) pro muže
- 52 **Podívejme se jim na zoubek**  
Proč je celozrně zdravé?
- 54 **Kultovní město** Vítejte v magickém Bělehradu
- 58 **Energie pro každý den** Tipy, jak být fit
- 60 **Wellness horoskop** Když hvězdy radí
- 62 **Každý má nějaký zlovyk** Třeba skřípání zubů