

## POHYB

- 12 Výzva: připravte se na lyže. Domácí příprava vás naladí na svah
- 18 Fitness dárky aneb Co darovat nadšencům do každého pohybu
- 20 Z kolegů si udělejte partáky, máme pro vás tipy, jak si s nimi nejlépe zacvičíte
- 24 Nové sporty vyzkoušela naše redaktorka. Který je pro lenochy a který sedne všestranným?

## MÓDA A KRÁSA

- 28 Třpytivá móda. Zahrajte si ve fitku na ledovou královnu
- 30 Připravte se na chlad: bundy, kabáty, stylovky
- 36 Zimní beauty zásoby: poříďte si nejvydatnější krémy, masky, séra, oleje a másla
- 42 Znáte contouring? A používáte?

## MEDICÍNA

- 48 Porod císařským řezem není žádná ojedinělá záležitost. Někdy to může být i toužebné přání. Není ale bez rizika.
- 52 Když dítě trápí časté nemoci, možná pomůže vyndat mandle
- 56 „V lékárně bych pracovat nemohla,“ říká vystudovaná farmaceutka Lucie Nováková.

## ZÁŽITKY

- 58 Co s tím, když s vámi partner sdílí život, ale ne ten sexuální
- 62 Vpusťte zeleninu na talíř. Máme pro vás úchvatné sváteční menu
- 64 Když zavoní Vánoce: aromaterapie z cukroví pod stromček

OBÁLKA:  
FOTO: ANCHORS AWEIGH PHOTOGRAPHY  
MODELKA SIMONA P., SCOUTEN  
MAKE UP: LINDA DINH  
ZA OBLEČENÍ DĚKUJEME  
QUEENS.CZ A ZOOT.CZ

