

POHYB

- 14 Výzva: zpevněte zadek a břicho. Náš jídelní a cvičební plán vás v novém roce dostane zpátky do formy!
- 22 Pravda o kofeinu. Má smysl pro sportovce?
- 24 Vyzkoušeli jsme legendární cvičební program Les Mills, který hýbe světem.

MÓDA A BEAUTY

- 28 Schovajte faldy v kompresním prádle. A buďte v teple.
- 30 Módu v Česku ovládly tenisky a on-line nákupy. Jak být trendy v roce 2018?
- 38 Estetické zákroky od jara do zimy
- 42 Cukrový peeling dokáže s vaší pletí divy

MEDICÍNA

- 46 Závislost na pornu je nemoc. Ujždí na ní už i ženy.
- 50 Když vás trápí rýma a nic nepomáhá, zkuste výplachy nosu, horké koupele, masový vývar a další tipy...
- 52 Homeopatika na hory v tabletách, gelu i sirupu
- 54 „Postižené dítě je pro rodinu výzva, nikoliv smůla,“ říká sociální terapeutka Andrea Hutková.

JÍDLA A ZÁŽITKY

- 34 Proteinové prášky. Poradíme vám, jak vybrat kvalitní protein.
- 62 Běžec kuchařka Prostě jez! nejen pro běžce. Uvařte si podle zásad zdravé výživy.
- 64 Turistou v italských Dolomitech



OBÁLKA:
FOTO: PROFIMEDIA.CZ

