

POHYB

- 14 Jak vylepšit instagramový profil? Tipy od těch, kdo se vyznají
- 16 Holky, kterým na zimních OH držíme pěsti...
- 20 Výzva: natrénujte s námi volný styl. Jak na techniku, silné svaly a výdrž na běžkách
- 26 Půlmaraton na pohodu uběhnete, budete-li následovat náš plán

MÓDA A BEAUTY

- 30 Rozbijte městskou šed' těmihle barevnými kousky!
- 40 Svůdné rty vykouzlíte se žhavými tipy od nás.
- 44 Niche parfémy jsou jako emoce. Umí život okořenit vám na míru
- 46 Kosmetické novinky, co si musíte pořídit v roce 2018

MEDICÍNA

- 52 Nekojit je normální. Naučte se bránit laktačnímu teroru
- 56 Preventivní prohlídky aneb Na co se vyplatí pamatovat v péči o své zdraví
- 58 „Jenom čistit nestačí. Chcete-li předejít kazům, omezte cukry,“ říká v rozhovoru stomatoložka

JÍDLO A ZÁŽITKY

- 32 Hubněte jako Vikingové. S recepty od seveřanů hlady trpět nebudete a kila půjdou dolů
- 62 Lyžařské top regiony, které máme na dosah
- 64 S dětmi na Srí Lance užijete spoustu dobrodružství

OBÁLKA:
FOTO: ANCHORS AWEIGH PHOTOGRAPHY
MODELKA ANNA J., SCOUTEEN
MAKE UP: LINDA DINH
ZA OBLEČENÍ DĚKUJEME
QUEENS.CZ A ZOOT.CZ

