

## POHYB

- 18** Vyběhněte po pauze, ať už zimní, nebo zdravotní
- 20** Sport mi změnil život. Tři ženy vypráví, co se jim díky činkám a teniskám přihodilo
- 25** Veronika Arichteva začala pořádně cvičit. Důvodů má několik
- 26** Bez výmluvy: na kolo nasedněte cestou do práce
- 28** Staňte se pavoučí ženou. Lezecká stěna není jen pro profi horolezce
- 30** Zavalila mě lavina. Poradíme, jak se pohybovat bezpečně na horách

## MÓDA A BEAUTY

- 34** Se správným outfitem vás rozmary počasí nerozčílí
- 38** Vybudujte si detoxikační štít. Vaši pleť neohrozí městské nečistoty
- 42** Štětce a houbičky do každé kosmetické taštičky. Novinky i tipy, jak je důkladně vyčistit

## MEDICÍNA

- 48** Chronická bolest zad. Co s ní?
- 52** Psychosomatička Ročňová: „Někdy stačí uznat, že chápu, že je vám blbě.“
- 56** Pediatri se snaží odhalit autismus u dětí co nejdřív. Jak?

## JÍDLO

- 14** Recepty pro jarní detox
- 66** Naučte se znát svůj hlad a shodte kila navíc

## ZÁŽITKY

- 58** Co prožívá aktivní žena, která se znenadání zhroutí?
- 62** Být manažerem vlastního víkendu nemusí být životní výhra

OBÁLKA:  
FOTO: DANIEL ZAHŘÁDKA

20

30

14



42

