

POHYB

- 14 Výzva: posilování pro začátečnice. Zkuste kliky, shyby, tahy
- 20 Míček, páłka, trpělivost aneb Jak jsem zkusila softball
- 24 Redaktorka Eva projela svůj první závod na běžkách. A úspěšně
- 58 Ásany pro lepší zažívání i zdravý postoj páteře

JÍDLO

- 30 Jaro má zelenou. Také na talíři
- 34 Ať zmizí z jídelníčku rychlé cukry! Nejsou to žádná kouzla, ale zdravé a chutné variace

MÓDA A KRÁSA

- 28 Nestyďte se za své ponožky, naopak je ukažte celému světu
- 40 Co ukrývá označení MC codes?
- 42 Masky na spaní, séra, ampulky i „obyčejné“ krémy. Noční péče dodá pleti dodat vše potřebné
- 46 Bylinky. Nasadte je do záhonů stejně jako do své koupelny

MEDICÍNA

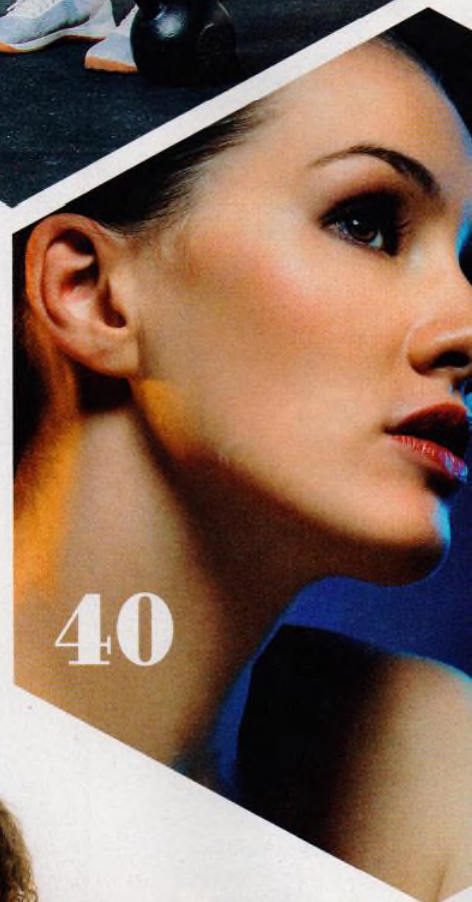
- 48 „Rozběhnete svoje srdce,“ radí kardiolog Michal Pazderník.
- 54 Břišní diastáza. Co dělat, abyste ji nezažila, a co dělat, když ji máte



14

ZÁŽITKY

- 62 Obejměte stres. Není to jen nepřítel, ale může být i potřebný
- 64 Piešťany přivítají milovníky klidu, gurmety i nadšené sportovce
- 66 Deníček odhodlané hubnoucí



40

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



34



58