

POHYB

- 14 Výzva: Hladovět zkuste v cyklech. Čeká vás štíhlejší tělo a lepší nálada
- 20 Ve dvou se to běhá lépe. Tipy pro běžecký trénink ve dvojici
- 24 Bungee workout: trénink na laně osvěží mysl a dá zabrat tělu
- 26 V prevenci osteoporózy vyrazte do posilovny

MÓDA A KRÁSA

- 28 Pusťte barvy do skříně, nabijí vás energií a optimismem
- 30 Ukažte své jogínské já v době padnoucím outfitu
- 36 Buďte lagom. Minimalismus svědčí i vaší pleti
- 40 Vlasový manuál: vše, co jste potřebovala k tomu, aby vaše vlasy zářily

MEDICÍNA

- 48 „Bod G je blbost,“ říká známý sexuolog Zlatko Pastor
- 52 Neplodnost lze řešit jídlem. Co dát na talíř?
- 54 Na pylové alergie zabírají homeopatika

JÍDLO A ZÁŽITKY

- 56 Co je pro vás sebeláska a jak na ní pracujete? Dozvíte se v anketě.
- 58 Soustředěnost rovná se spokojenost. Tipy, jak se zlepšit.
- 62 Testovali jsme džemy bez cukru. Jsou krásně sladké a zdravější
- 64 Francie plná zážitků na kole

OBÁLKA:
PROFIMEDIAA.CZ

