

## POHYB

- 14 Výzva: zbožte mýty o strečinku a naučte se protahovat se efektivně
- 20 Testujeme: běžecké boty. Obuli jsme zavedené značky a dali šanci i alternativě
- 24 Lukostřelba je tak trochu jiná meditace
- 26 Anorektičky mezi vrcholovými sportovkyněmi

## MÓDA A KRÁSA

- 28 Pusťte barvy do výstřihu. Sportovní podprsenky barev duhy
- 32 Estetické zákroky vhodné na léto
- 36 Udržte si perfektní nalíčení navzdory parnému dni
- 38 Bronzová pravidla pro správné opálení

## MEDICÍNA

- 48 Útok klíšťat může mít fatální následky. Jak se před ním chránit?
- 52 Čtyři řešení pro citlivé zuby
- 54 „Vady ve výslovnosti lze napravit i v dospělosti,“ říká logopedka Milena Vránová

## JÍDLO A ZÁŽITKY

- 42 Jak na otoky? Zbavte se přebytečné vody a zhubněte
- 58 Osvobodte nohy z bot. Bolavá chodidla spraví bosá obuv i cvičení
- 64 Tunisko pro všechny – nadšené dobrodruhy i rodiny s dětmi

OBÁLKA:  
FOTIL LUKÁŠ HAUSENBLAS,  
LÍČIL PAVEL BAUER,  
MODELKY CUP OF STYLE (WWW.ACUPOFSTYLE.COM),  
STYLING VLASTNÍ (S VYUŽITÍM TRIČEK AVON,  
KTERÉ JSOU VSTUPENKOU NA AVON POCHOD)

