

POHYB

- 16 Výzva: natrénujte kondičku na surf. Trénink na suchu skvěle kompenzuje sedavé zaměstnání
- 22 Vyběhnout na závody vám pomůže náš plán. Poběžíte 5 nebo 10 km?
- 26 Vezměte rakety na kurty, do kempu i na pláž
- 32 Kung-fu výcvik v Thajsku dá zabrat kondičce i soustředění

MÓDA A KRÁSA

- 34 Cesta z města ve stylu
- 40 Beauty novinky pro svěží léto
- 42 Čtyři řešení pro spálenou kůži
- 44 Zásady správné epilace
- 48 Hydratační masky dají pleť svěží look
- 52 Na pupínky od lesa

MEDICÍNA

- 56 Lékař nebo šarlatán? Komu svěřit svoje zdraví
- 60 „Důvěra v lékaře je půl zdraví,“ říká známá medicínská novinářka Renata Červenková
- 64 Zkroťte PMS přírodní cestou

JÍDLO A ZÁŽITKY

- 68 Lákavé, lehké a plné živin jsou naše letní večere
- 72 Hygge: mýtus dánské pohody je nafouklá bublina
- 78 Nová škola sexu pro ženy. Naučte se masturbovat!
- 82 Kytky na talíři



OBÁLKA:
FOTO: ANCHORS AWEIGHT,
MAKE UP/STYLING: LINDA DINH,
PRODUKCE: LU GREGOROVÁ,
MODELKA: ZUZANA S./SCOUTEEN

