

## POHYB

- 16 Výzva: ani kolo, ani běh, vyzkoušejte koloběžku!
- 22 Ženy běhají jinak než muži. Vypilujte techniku a eliminujte úrazy
- 26 Trénink v písku pod vedením úspěšných volejbalistek Maki a Bány
- 32 Turistické trasy, do kterých se zamilujete
- 68 Cvičte jógu na vrcholech

## MÓDA A KRÁSA

- 38 Vpusťte tropy do šatníku
- 40 Beauty střípky z prázdnin
- 42 Kůži probudí do svěžesti pravidelný peeling
- 46 Zásady správného odličování

## MEDICÍNA

- 50 Trápí vás reflux? Pomůže změna stravy, léky či operace
- 54 „Zdánlivé blbosti jsou klíčové,“ říká asistentka při rakovině Helena Šplíchalová
- 56 Homeopatika na letní trable

## JÍDLO A ZÁŽITKY

- 58 Tipy na blbou náladu aneb Spokojenost je věc cviku
- 62 Palačinky 4× jinak: bez lepku, bez laktózy pro vegany i dietáře
- 64 Ovesné vločky jsou superstar mezi obilovinami. Jak na ně?

OBÁLKA:  
FOTO: LUKÁŠ WAGNETER,  
MAKE UP/VLASY: KATEŘINA ČAPKOVÁ,  
STYLING A PRODUKCE: LU GREGOROVÁ,  
MODELKA: MARKÉTA SLUKOVÁ A BARBORA HERMANNOVÁ

