

## POHYB

- 14** Výzva: jak vyzrát na bolest zad. Zbavte se horního a dolního zkříženého syndromu
- 20** Už žádná únava a namožení. Zregenerujte a vyživte své svaly
- 22** „Běh mě zachránil,“ říká triatlonista a dětský trenér Tomáš Slavata
- 30** Tři příběhy, velkých holek': jak přežít v divočině, stát se digitální nomádkou a zvládnout Pacific Trail
- 32** Přihlaste děti na rugby – trénuje tělo i morálku

## KRÁSA

- 36** Kdy do vany přisypat sůl nebo jíl a kdy nalít olej
- 40** Roztřepené konečky. Co s nimi?
- 42** KPZ: co potřebuje gentleman

## MEDICÍNA

- 48** Nenechte se svázat úzkostí. Rozhovor s psychiatrickou Jiřinou Kosovou
- 50** Implantát, kroužek a spol. Seznamte se s novými typy antikoncepce
- 54** O mužské inkontinenci se nemluví. Řešení ale má

## SPECIÁLNĚ

- 62** Zdraví vašeho psa: Vyzrajte na vnitřní parazity, trénujte na soutěže
- 71** Wellness pro duši a tělo: speciální příloha Zen Day



OBÁLKA:  
PROFIMEDIA.CZ

