

POHYB

- 14** Je čas na běžeckou pauzu. Vypněte, relaxujte a nabírejte sílu na novou sezónu
- 18** Ztrácíte motivaci? Tipy na to, jak se nenechat převálcovat plískanicemi a splínem
- 20** Ásany do kanceláře
- 26** Nasadte ocas a plavte jako mořská panna

KRÁSA

- 32** Modré světlo ničí pleť. Zablokujte ho revoluční kosmetikou
- 36** Objevte očistnou sílu olejů. Zbaví vás make-upu a uvolní póry
- 38** Máte metličky? Víme, co na ně platí

MEDICÍNA

- 46** Nedejte šanci podzimnímu nachlazení a posilte svoji imunitu
- 48** Roztržitá víla s hlavou v oblacích. Holčiči ADHD vypadá jinak než to klučiči
- 54** Tma léčí, říká Štěpánka Trenz, která v Česku mezi prvními začala nabízet terapii tmou



JÍDLO

- 60** Propadli jste zdravé výživě? Pozor, ať vám nepokazí vztahy.
- 63** Nutritariánství zlepší vaši imunitu a dodá vám spoustu energie. Inspirujte se v kuchyni Celestýny Freimann Chaunové



OBÁLKA:
PROFIMEDIA.CZ

