

## POHYB

- 14 Naplánujte si nový běžecký rok. Udržíte si motivaci a zlepšíte se
- 22 Menstruace není pruda. Víme, jak cyklus využít ve svůj prospěch
- 26 Pitný režim do chladných dní

## KRÁSA

- 32 Domácí peelingové kúry s profi efektem
- 36 Zapomeňte na Facetune, buďte dokonalá doopravdy
- 38 Kosmetické vychytávky na svah i na běžky

## MEDICÍNA

- 42 Sauna je lék! Můžete do ní ale i v těhotenství nebo s dítětem?
- 44 Všichni prožívají zlatý věk, říká odborník na ektoparazity a radí jak na ně
- 48 Skřípete zuby? Nejvyšší čas něco s tím udělat
- 50 Nejlepší vzpruha pro vaši imunitu: spánek a dobré mezilidské vztahy

## JÍDLO

- 54 Zima na talíři. Co jíst, aby vám bylo dobře?
- 66 Všemocný křen. Chutné recepty pro silnější imunitu

## PSYCHO

- 58 Švédští otcové. Co dělají seveřané jinak?
- 62 Cesta z deprese. Příběh uzdravené duše



14



32

OBÁLKA:  
PROFIMEDIA.CZ

54



64