



16



94



48

než mléko. Zapomeňte na buchty a vyzkoušejte naše zdravé recepty.

Zdraví

60

ŽENSKÉ PITÍ

Ženy začínají v závislosti na alkoholu dohánět své protějšky. Jak vypadá ženské pití?

64

KOŮŘIT JAKO YOUTUBER

Jak se z alternativního kouření stal trend, který zaplnil sociální síť.

68

MOJE DÍTĚ MÁ CUKROVKU

Příběh matky, která se musela naučit myslet za porouchanou slinivku.

Beauty

72

KAUZA MIKROPLASTY

Jsou maličké, ale problém představují obrovský. Jak si vyčistit pleť a neznečistit při tom oceán?

76

CYKlická PLEŤ

Vaše pokožka se v průběhu měsíce mění. Vyjděte vstříc jejím rozmarům!

Psychologie

80

CHEMIE PŘÁTELSTVÍ

Nejlepší kamarádka zasáhne vaše srdce stejně silně jako láska.

88

AŽ SKONČÍ LÍBÁNKY

Řekli jste ano. A co dál? Víme, jak vás změní svatba.

Cestování

94

DOLOMITY NA SKIALPECH

Poznejte Dolomity jínak a vyrazte tam, kde vám hory budou patřit.

Trénink

16

NOVÝ ROK V TĚLE SNŮ

Letos konečně získáte vytoužené křivky! Zkušený kouč prozradil, co opravdu funguje.

26

ÚNOROVÁ RUTINA

Dejte si do těla! Komplexní trénink, který prověří každíčky sval ve vašem těle.

30

PLANK

Zpevní a posílí střed vašeho těla. Naučte se ho dělat správně.

32

TERAPIE MÍSTO TRÉNINKU

Hlava je stejně důležitá jako tělo. Vyzkoušeli jsme sílu mentálního koučinku, který vám pomůže na hřišti i v životě.

Běhání

38

REGENERACE

Je načase dát si nohy nahoru. Odpočinek je totiž také trénink a zvedne vám výkonnost.

Fashion

42

V TEPLÉ A STYLOVĚ

Objemné bundy jsou nejen

trendy, ale hlavně vás zahřejí. Která bude vaše?

foto na obálce: profimedia.cz

Jídlo

46

KREVEŤOVÉ HODY

Málo tuku, hodně bílkovin. Krevety skvěle chutnají a postavu vám rozhodně nezkaží.

48

CHRONICKÉ DIETÁŘKY

Skáče vaše váha jako jojo? Možná při hubnutí opakujete stále stejné chyby.

52

MAKOVÉ VARIACE

Mák je bohatší zdroj vápníku