



52

MALÝ VELKÝ SEZAM

Nenápadné semínko je nabitě živinami. Pozvěte si ho do kuchyně

Zdraví

58

PAMPELIŠKOVÝ DETOX

Vyrazte na pampelišky, pomohou vaše tělo zbavit toxinů

60

NEMOCNÍ Z BLAHOBYTU

Čím víc se vzdalujeme přírodě, tím chatrnější je naše zdraví

64

TRANSPLANTACE

Nová metoda transplantace kostní dřene zvyšuje šance na uzdravení

Beauty

74

ZÁŘIT JAKO JOGÍNKA

Jak získat pleť, po níž šílí celý kosmetický svět?

78

JEDNA MASKA NESTAČÍ

Vyzkoušejte trend zvaný multimasking

Psychologie

82

MATKY A DCERY

Jak si správně nastavit hranice, aby vás vztah s mámou nebolel

86

GHOSTING

Když se partner promění v ducha. Seznamte se s novým způsobem rozchodu

Cestování

92

ZAŽÍT OMÁN

Bez připojení, zato v klidu. Hornatý Omán vyléčí vaši uspěchanou duši

Trénink

14

KULATÝ ZADEK

Ploché nic je out. Zapracujte na svých ženských křivkách. Ukážeme vám, jak získat pozadí snů

20

HURÁ NA PARKET

Tanec je skvělý způsob, jak si zlepšit postavu i náladu. Vyzkoušeli jsme tři rozdílné styly a víme, který sedne vám

26

BŘEZNOVÁ RUTINA

Střed těla se zapojuje do každého našeho pohybu. Zaktivujte ho!

28

VÝPAD

Prověří nejen nohy, ale i břícho a spodní záda. Naučíme vás správnou techniku

Běhání

34

MARATONSKÁ VÝZVA

Přípravu na maraton se nevyplácí uspěchat, varují běžecí kouči

38

TESTUJEME SPORTOVNÍ PODPRSENKY

Správné prádlo pozvedne vaše sebevědomí i výkony. Jak ho vybrat?

Fashion

42

ČERNÁ KLASIKA

Černé spodní prádlo je nadčasová záležitost. Obléknete krajkou, nebo minimalismus?

Jídlo

46

HIPSTERSKÉ AVOKÁDO

Ochutnejte avokádový toust v několika chutných variacích

48

SLADKÝ DETOX

Většina z nás má v jídelníčku víc cukru, než je zdravé. Zbavte se ho! Začněte u toho skrytého.