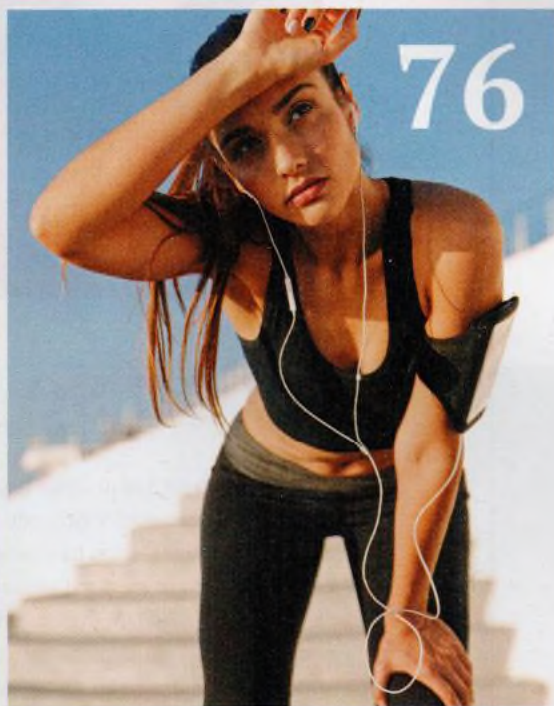




16



86



76

56

MEDVĚDÍ ČESNEK

Zpestříte si jarní jídelníček touhle aromatickou bylinou. Skvěle chutná a svědčí i zdraví

Zdraví

60

ŽAHAVÉ ZDRAVÍ

Kopřiva napomůže jarní detoxikaci a zpestří vaše vaření

62

HOSTINA PRO STŘEVA

Střeva tvoří základ naší imunity. Jak o ně správně pečovat?

70

BEZ NOHOU A ŠTASTNÁ

Příběh poslankyně Andrey Brzobohaté, kterou meningokok připravil o nohy

Beauty

76

KRÁSA V POHYBU

Připravte pleť na výkon a po tréninku jí dopřejte regeneraci

82

ZPACKANÝ ZÁKROK

Každá plastika s sebou nese rizika. Víme, co dělat, když se operace nepovede

Psychologie

86

ŠTĚSTÍ NA DOSAH

Jednoduché tipy pro šťastnější život. Milujte, pěstujte květiny a obklopte se barvami

90

RANNÍ RITUÁLY

Začněte den jinak a lépe. Budete mít lepší náladu a více energie

Cestování

93

TYROLSKO NAPLNO

Panenská příroda, dechberoucí výhledy a dálkové turistické trasy, které prověří vaše limity. Zkuste tyrolské Great Walks!

Trénink

16

ŽENA V SEDLE

Na kole vyladíte fyziku a pročistíte si hlavu. Poradíme vám, jak se při tom vyhnout chybám a užít si jízdu na maximum

26

HVĚZDA BIATLONU

Jak trénuje nová star českého biatlonu Markéta Davidová? A na čem ujíždí? Nalistujte rozhovor

28

TRÉNOVAT TAK AKORÁT

Co je málo a co už je moc? Pomůžeme vám najít optimální

tréninkový rytmus a ukážeme vám, jak si trénink správně poskládat

30

DUBNOVÁ RUTINA

Otestujte své hranice! Nohy a zadek v jednom ohni

Běhání

36

VZHŮRU DO TERÉNU

Dejte vale asfaltu a vyběhněte do přírody

40

TESTUJEME OBUTÍ

Otestovali jsme jarní běžecké novinky. Které byste neměli minout?

Fashion

46

STYLOVÉ ZAVAZADLO

Taška, batoh nebo ledvinka? Tyhle praktické a cool kousky musíte mít!

Jídlo

52

BAREVNÉ MISKY

Populární „bowls“ jsou zdravé, jednoduché na přípravu a tááák fotogenické

54

PROČ KILA NEMIZÍ

Nedaří se vám shodit? Našli jsme odpovědi na nejčastější otázky kolem hubnutí