



## Zdraví

58

### KONTRYHEL

Královna ženských bylin srovná váš menstruační cyklus a pomůže vám zotavit se po porodu.

60

### MUŽSKÁ VS. ŽENSKÁ DUŠE

Duševní poruchy souvisí s naším pohlavím. Co trápi muže a co ženy?

66

### ZHUBNOUT 107 KILO

Silný příběh mladé ženy, která zatočila s extrémní obezitou.

## Beauty

72

### DOLÍČKŮM ZMAR

Vydejte se s námi na velké tažení proti celulitidě!

78

### MĚSTSKÁ PLEŤ

Proč z nás život ve městě dělá předčasné babičky a co s tím.

80

### ČERVENÁ IKONA

Rudé rty jako test dospělosti. Proč byste to s červenou rtěnkou měla zkusit?

## Psychologie

84

### NA CESTĚ K ÚSPĚCHU

Co dělají úspěšní lidé jinak? Inspirujte se.

88

### ZVLÁDNĚTE KONFLIKT

Hádat se je zdravé a může vás to posunout dál. Má to ale svá pravidla.

## Cestování

96

### ČESKÉ SOPKY

Vydejte se s námi do Českého středohoří. Ručíme vám za to, že se sem budete vracet.

## Trénink

16

### NÁVRAT ŠVIHADLA

Zapomeňte na jutové provazy z hodin tělocviku. S moderními švihadly se vám bude skákat jedna radost.

22

### TRÉNINK S ŠAMPIONKOU

Pojďte si dát do těla se snowboardcrossačkou Evou Samkovou!

26

### KVĚTNOVÁ RUTINA

Minimum času, maximální efekt. Zkuste příštích dvacet minut strávit v pohybu, ukážeme vám jak na to.

28

### SIDE PLANK

Perfektní cvik nejen na zpevnění břicha. Naučte se ho dělat správně.

## Běhání

32

### PSYCHIKA BĚŽCE

Trénovat hlavu je stejně důležité jako trénovat tělo. Jak na to?

36

### S CRAFTEM DO KONDICE

Seznamte se s finalistkami naší běžecké výzvy. Tři výjimečné ženy a jejich cesta k prvním kilometrům.

## Jídlo

44

### MODERNÍ CHLEBÍČKY

I něco tak obyčejného jako chlebiček vás může dostat do kolen. Přesvědčte se!

46

### HUBNĚTE PŘÍJEMNĚ

Drastické diety nikam nevedou. Víme, jak zhubnout bez bolesti a natrvalo.

48

### ZDRAVÍ V LÁHVI

Barevná a zdravá smoothies vyladěná do poslední kapky. Co mixovat s čím?

FOTO NA OBÁLCE:  
Jan Kasl/Red Bull  
Content Pool