



# 16



# 26



# 80

## Trénink

### 16

#### TĚHOTNÁ A FIT

Ne, nejde o protimluv. Pohyb těhotným ženám svědčí. Jak se hýbat správně a bezpečně?

### 22

#### HIT JMÉNEM ELEKTROKOLO

Kola s motorkem už dávno nejsou jen pro důchodce. Nasedněte a vyrazte s námi na projížďku!

### 26

#### DĚTI A SPORT

Většina dětí se hýbe buď málo, nebo moc. Víme, jak najít ideální míru, a poradíme, do jakého kroužku dítě zapsat.

### 32

#### PROTÁHNĚTE CELÉ TĚLO

Protážení je základ – rozhybe a zahřeje svaly pro ránu i před tréninkem.

## Běhání

### 38

#### BĚH DVA V JEDNOM

Jak trénovat v těhotenství? Nejdůležitější je naslouchat svému tělu.

### 42

#### VELKÉ FINÁLE

Finalistky naší výzvy to dokázaly: Zaběhly pětikilometrovou štafetu. Jak závod prožívaly?

## Jídlo

### 54

#### HRANOLKY JINAK

Zapomeňte na nudné brambory. Hranolky z mrkve, petržele nebo třeba batátů si zamilujete!

### 56

#### ČERSTVĚ NATŘENO

Domácí pomazánky se nikdy neomrzí. Kterou si na chleba namažete dnes?

### 58

#### ZELÍ, KŘUPAVÁ LÉKÁRNA

Multivitamin není potřeba, raději chroupejte zelí. Máme pro vás osvědčené tipy, jak si na něm pochutnat.

#### FOTO NA OBÁLCE:

FOTO: PHILIP SWINDALL /ANCHORS AWEIGH PHOTOGRAPHY/, MAKE-UP: LINDA DINH, MODELKA: VALERIE M. /SCOUTEEN/, ZA ZAPŮJČENÍ OBLEČENÍ DĚKUJEME : NORTHERN SPIRIT A LORNA JANE

## Zdraví

### 62

#### HLUCHAVKA

Nepálivá sestra kopřivy umí nejen vyladit ženské tělo, ale také vyhnat nachlazení.

### 64

#### JAK ZACHRÁNIT DÍTĚ

Jak nezpanikařit a pomoci, když je třeba? Dýchejte zhluboka a třeba si i zpívejte.

### 70

#### CROHNOVA CHOROBA

Příběh mladé ženy, která kvůli své nemoci skončila s vývodem.

## Beauty

### 76

#### PUBERTÁLNÍ PUPÍNKY

Nejúčinnější zbraně na holčičí i klučičí akné a rady, jak je efektivně používat.

### 80

#### VLASY PO LÉTĚ

S.O.S. strategie pro vlasy poničené sluncem, vodou a vysokými teplotami.

## Psychologie

### 84

#### PRÁVO NA POTRAT

Proč lítost po potratu není automatická věc a kde leží hranice zodpovědnosti?

### 88

#### NEVĚRA JAKO LÉK

Nevěra může zachránit váš vztah. Jde ale o experimentální léčbu s nejistým výsledkem.

## Cestování

### 94

#### HORY PLNÉ ZÁŽITKŮ

Vydejte se s námi do Julských Alp na severu Slovinska. Máme pro vás tipy na dobrodružství v horách, ve vodě i ve vzduchu.