



16



44



90

Trénink

16

ZIMNÍ PŘÍPRAVA

Než vyrazíte na lyže nebo běžky, připravte na zátěž svá kolena. Předejdete úrazu.

22

TRÉNINK POD STŘECHOU

Outdoorovým nadšencům na podzim nastávají krušné časy. Jak se hýbat uvnitř a neudít se při tom?

26

ŘÍJNOVÁ RUTINA

Expresní rutina pro ty, co nechtějí ztrácet čas. Patnáct minut, pět jednoduchých cviků a maximální efekt.

30

VÝZVA: MAKEJTE S NÁMI

Seznamte se s finalistkami naší soutěže, které na sobě budou celý příští měsíc makat ve fitku.

Běhání

40

PRAVIDLA VRSTVENÍ

Jak se správně obléknout, když chcete běhat i na podzim a v zimě?

44

BĚH NA PÁSE

Běžecský pás je ideální parták nejen do chladnějších měsíců. Jak si vybrat ten správný?

Jídlo

56

ZDRAVÝ HUMMUS

Blízkovýchodní specialita je bleskově hotová, zdravá a má nespočet variací.

58

KDOULE

Trochu jako hruška, trochu jako jablko. Poznejte opomíjené ovoce, které umí provonět celý byt.

Zdraví

62

ŠÍPKY

Nadopujte se před zimou

vitaminem C! V šípku ho najdete víc než v citrónu.

64

GYNEKOLOG PRO MUŽE

Ženy mají svého gynekologa, pro muže je tu androlog. Vyřeší chabou erekci i předčasnou ejakulaci.

68

ČÍNSKÝ LÉKAŘ

Tradiční čínská medicína funguje nejlépe v kombinaci s tou západní, říká čínský lékař.

Beauty

78

MUŽI A MAKE-UP

Proč nás pobuřuje fotbalista David Beckham s očními stíny? A je nalíčený muž ještě muž?

82

DOBRO VE FLAKONU

Objevte trend minimalistické a udržitelné péče o zevnějšek. Poradíme vám, jak se o sebe starat a neškodit při tom planetě.

Psychologie

86

EKODEPRESE

Děsí vás globální oteplování, plýtvání, znečištění moří a lidská lhostejnost? Možná trpíte environmentálním splínem.

90

MODERNÍ TÁTOVÉ

Role otce se změnila – moderní tátové se do péče o děti zapojují rádi a s nadšením. Pro jejich děti je to obrovské plus.

Cestování

94

RODINA NA KOLEČKÁCH

S dětmi se dá cestovat na lehký, dobrodružně a za minimem peněz. Berkovi projeli na kole celou Evropu.

FOTO NA OBÁLCE:
PROFIMEDIA.CZ