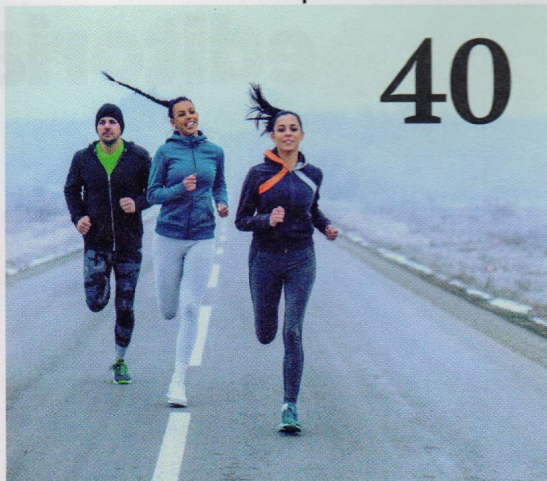




16



40



80

54

NEMASO

Masové náhražky bodují. Jsou ale vážně tak zdravé? A jak chutnají? Otestovali jsme je za vás.

Zdraví

60

PUŠKVOREC

První pomoc z přírody na trávící obtíže.

62

NOSIT, ČI NENOSIT DÍTĚ?

Zeptali jsme se za vás odborníků z řad fyzioterapeutů i trenérů.

66

RAKOVINA PRSU

Rozhovor o tom, proč by měl být součástí prevence dobrý vztah se sebou samou.

Beauty

76

TĚLOVÉ OLEJE

Vaše kůže potřebuje před zimou pořádně promazat. Po jakém oleji sáhnout?

80

ALERGICKÁ KŮŽE

Návod na to, jak pečovat o kůži, která se věčně vzpouzí.

Psychologie

86

MYSLET JAKO VÍTEZOVÉ

Triky sportovců, které nás mohou dovést k úspěchu i mimo hřiště.

90

DĚTI A SEX

Nejlepší je otevřenost. O čem a kdy s ratoletmi mluvit?

Cestování

94

BAREVNÝ NEPÁL

Vydejte se s námi do míst, kde ožívají bohové. Čeká vás zážitek plný barev a nezapomenutelných chutí a vůní.

Trénink

16

ZAMILUJTE SI SKIALPY

Užijte si hory jinak. Nazujte skialpy a vyrazte vzhůru do kopců. Euforie zaručena!

22

KONEČNĚ BEZ BOLESTI

Bolí vás záda, kyčle nebo třech ramena? Nové cvičení Fit Pain Free vám uleví. A makat můžete i při čekání na tramvaj.

26

LISTOPADOVÁ RUTINA

Zpracujte na svých břišních svalech. Lu Gregorová pro vás připravila komplexní trénik, který zvládnete za pár minut.

30

VÝZVA: MAKEJTE S NÁMI

Naše finalistky jsou v půlce cesty. Jak jsou na tom? Vyzpovídali jsme je i jejich trenéry.

34

HLEDÁ SE GURU

Dobry učitel jógy vás nasměruje na cestu sebepoznání. Jak ale najít toho pravého?

Běhání

40

ZÁSADY ZIMNÍHO BĚHU

Běhat se dá celý rok! Dokonce i tehdy, když napadne sníh. Tady je návod, jak při běhu nezmrznout.

44

NEJLEPŠÍ ZÁVODY

Je čas naplánovat si běžeckou sezónu. Tyhle závody byste neměli minout!

Jídlo

50

DÝŇOVÉ VARIACE

S dýněmi můžete čarovat celou zimu. Oslní vás na sladko i na slano.

52

HLÍVA ÚSTRÍČNÁ

Pusťte si do kuchyně houbu, která nejen výborně chutná, ale prospívá i imunitě. Máme pro vás prověřené recepty.

FOTO NA OBÁLCE:
ORIFLAME,
MODELKA:
VERONIKA
KAŠÁKOVÁ