

## 16



### Trénink

16

#### VÝZVA: VELKÉ FINÁLE

Naše fitness výzva je u konce. Co naše finalistky dokázaly za měsíc ve fitku? Inspirujte se jejich rutinami!

26

#### ESTER LEDECKÁ

Tahle holka ví, co chce, a jde si tvrdě za svým. Velký rozhovor o životě na svahu i trenérech, kteří musí poslouchat.

32

#### PROSINCOVÁ RUTINA

Je čas vypořádat stres i cukroví! Bude vám k tomu stačit šest cviků a šest minut času.

34

#### NAUČTE SE KLIKOVAT

Ženám kliky obvykle dělají potíže, ale to se změní! Lu Gregorová vám předvede správnou techniku.

### Běhání

38

#### TEJPOVÁNÍ: ANO, ČI NE?

Tejповání je trendy a v běžec-kém světě zvlášť. Zvládne ale s páskami pracovat i laik?

42

#### DÁRKY NEJEN PRO BĚŽCE

Tipy na nejlepší dárky pro všechny aktivní ženy, muže i děti.



## 38

## 26



### Jídlo

46

#### ZDRAVÉ CUKROVÍ

Naučíme vás ozdravit klasiku i, 'napéct' bez mouky a cukru.

48

#### VÁNOCE BEZ VÝČITEK

V zimě nemusíme kalorie tolik řešit, což ale neznamená, že můžeme jíst bez zábran. Jak se o svátcích nepřejít?

### Fashion

50

#### NOČNÍ JÍZDA

Blyštivé outfity nejen na vá-noční večírky.

#### FOTO NA OBÁLCE:

FOTO: ONDŘEJ PÝCHA / REDBULL CONTENT POOL  
MAKE UP/ VLASY: RENATA ZELINKOVÁ  
ZA OBLEČENÍ DEKUJEME ABRAMA A LEVEL SPORT CONCEPT

### Zdraví

58

#### JMELÍ

Že se pod ním líbáte? Zkuste se jím také léčit!

60

#### IMUNITA, VÁŠ STRÁŽCE

Existuje spousta rad, jak podpořit obranyschopnost. Pro lékaře je však imunita stále tak trochu záhadou.

64

#### MALÁ VELKÁ RÝMA

Rozhovor o tom, co platí a co ne na nejbanálnější a nej-otravnější zimní nemoc.

### Beauty

74

#### OBRUŠTE TO

Vyhladte kůži a zbavte ji odumřelých buněk pomocí domácích scrubů.

78

#### BRADA NA DRUHOU

Nejúčinnější strategie proti druhé bradě. Kdy pomůže kosmetika a kdy plastický chirurg?

### Psychologie

82

#### JINÁ DIMENZE

Žabí sekret či odvar z liány. Přírodní psychedelika zažívají boom. Rozhodně ale nejsou pro každého!

86

#### ZÁKEŘNÉ EMOCE

Proč se nevyplatí dusit v sobě vztek a frustraci? A jak je usměrnit, aby nezničily všechno kolem?

### Cestování

94

#### LYŽAŘSKÉ RÁJE

Rakouský Saalbach, italská Val Gardena a český Špindlerův Mlýn. Vypravte se do míst, kde se vám splní všechny lyžařské sny.