



## Trénink

16

### VZHŮRU NA BĚŽKY

Láká vás bílá stopa, ale cítíte, že vaše technika vázne? Vypilujte ji s běžkařským trenérem a bývalým reprezentantem Martinem Koukalem!

22

### V RYTMU SAMBY

Odkoukali jsme taneční kroky od nejlepších z nejlepších. Tanečnice Veronika Lálová bude tančit na karnevalu v Riu a rozhybe i vás.

28

### RUTINA PODLE VÁS

Poskládat si vlastní rutinu je tak snadné! Stačí se naučit

jednoduchá pravidla, jak cviky správně poskládat, a můžete cvičit kdykoli a kdekoli.

## Běhání & regenerace

36

### POSILOVNA PRO BĚŽCE

Využijte plískanic a vyrazte do posilovny. Jarní běžeckou sezónu uvítáte v plné formě a předejdete i zranění.

40

### JÓGOVÁ SEZÓNA

Rozhovor s lektorkou Zuzanou Klingrovou o tom, jak by se změna ročních dob měla odrazit na vaší jógové praxi.

42

### RELAX V SAUNĚ

Moderní sauny, to je blaho! Uvolní vaše tělo a nasytí i vaše smysly.

## Jídlo

46

### SVAČINY PLNÉ PROTEINU

Připravte si domácí proteinové tyčinky, lívanečky nebo dezerty ve skleničce.

48

### AŤ TO KVASÍ

Domácí fermentování je malá alchymie. A také bohatý zdroj zdraví prospěšných bakterií a vitamínů. Pusťte se s námi do kvašení a kysání!

## FOTO NA OBÁLCE:

FOTO: LUKÁŠ WAGNER, MAKE-UP/ VLASY: LINDA DINH ZA PROSTOR PRO FOCENÍ DĚKUJEME TANEČNÍMU STUDIU SECTOR.

52

### ZDRAVÉ CUKRY

Jak sladit opravdu zdravě? A jde to vůbec? Díky velkému přehledu alternativních sladidel budete mít jasno.

## Zdraví

60

### TAJEMNÉ PÁNEVNÍ DNO

Pánevní dno není jen o sva-lech. Je také „skladištěm“ emocí.

66

### MYJETE SE SPRÁVNĚ?

Do sprchy chodíte každý den, ale možná při očištění v ledasčem chybujete. Na co si dát pozor?

## Beauty

80

### ZIMNÍ PUSA

SOS strategie pro suché a rozpraskané rty. Dopřejte jim třeba masku!

84

### KRÉMY NA RUCI

Našli jsme ty, které vás bezpečně provedou mrazy.

## Psychologie

88

### PRACUJÍCÍ MATKY

I matky mají svoje limity. Jak pracovat, když máte malé děti, a nezhroutit se z toho?

92

### VYPNĚTE SE

Počítač, tablet, chytrý telefon, sociální sítě... Zkroťte žrouty svého času a dejte si digitální detox.

## Cestování

94

### SKIALPY 3x JINAK

Nasaďte skialpy a vyrazte s námi do kopců. Otestovali jsme italské Livigno, slovenské Tatry i českou Noc tuleních pásů.