

# 16



## Trénink

### 16

#### NAUČTE SE CARVING

Zbavte se chyb a lyžujte jako profesionál. Máme pro vás triky od lyžařského experta i Šárky Strachové!

### 22

#### CHVÁLA POMALOSTI

Zapomeňte na výkony, vědomý pohyb vás nejen zbaví bolesti, ale také vám pomůže znovu se napojit na své tělo. Pomalost vítána.

### 28

#### PEVNÉ PAŽE

Pět jednoduchých, ale efektivních cviků na vršek těla. Vyrýsované paže zaručeny!

## Běhání

### 34

#### SBÍRÁNÍ KILOMETRŮ

Aby vám to na jaře běhalo, je třeba naběhat přes zimu kilometrů do zásoby. Poradíme vám, kolik je tak akorát.

### 38

#### BĚŽECKÁ KOSMETIKA

Kdo maže, ten běží! Správně vybrané mazání může hodně ovlivnit váš výkon i regeneraci.

## Jídlo

### 48

#### TĚSTOVINY JINAK

Uvařte si těstoviny plné proteinů. Chutnají skvěle,

na dlouho zasytí a neohroží ani vaše křivky.

### 50

#### HOUBA PRO IMUNITU

Šiitake je plná zdraví prospěšných látek. Co s ní podniknout v kuchyni?

### 52

#### KONEC PLÝTVÁNÍ

Třetina jídla skončí v koši. Zachránit přebytky je přitom tak snadné!

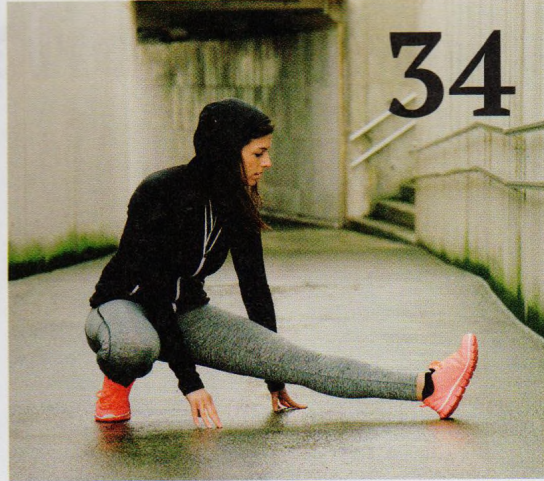
## Zdraví

### 64

#### SMRKOVÉ JEHLIČÍ

I v zimě se dají sbírat léčivky – třeba cestou do lesa.

# 34



# 84



### 66

#### NORMÁLNÍ JE NEPÍT

Rozhovor o tom, jak to Češi a Česky mají s alkoholem. Co je ještě normální a kdy už jde o závislost?

### 70

#### MIGRÉNY ÚTOČÍ

Bolest hlavy dokáže člověka i úplně vyřadit ze života. Víme, co na ni (ne)zabírá.

### 74

#### NARODIT SE PŘEDČASNĚ

Příběh dvojčat, která se narodila o tři měsíce dřív.

### 76

#### ZÁKEŘNÁ PLÍSEŇ

Plíseň na nohou je nepříjemná a neestetická. Zbavit se jí ale dá. Chce to však trpělivost.

## Beauty

### 80

#### OHNIVÁ MANIKÚRA

Rudý lak neodpouští chyby. Nalakuje si nehty jako profik!

### 84

#### VITAMINOVÁ KÚRA

Po vitamínech netouží jen váš imunitní systém, ale i vaše pokožka.

## Psychologie

### 88

#### KDYŽ MOZEK SVÍTÍ

Láska se dá zobrazit přístroji, říká neurolog. Jak vypadá mozek zamilované ženy a jak mozek nevěrníka?

### 92

#### SOUROZENCI & VZTAHY

Kolikátá v pořadí jste se narodila? A máte bratra nebo sestru? To všechno ovlivňuje, jak to budete mít doma s partnerem.

## Cestování

### 94

#### SAMA DO SVĚTA

Nahodte batůžek a vyrazte do světa jen sama se sebou. Máme pro vás tipy na to, co si sbalit i kam vyrazit.

**FOTO NA OBÁLCE:**  
DIMITRIS  
SKOULOS /  
TRUNK AR-  
CHIVE