



spěje imunitě a ocení ji i vaše chuťové pohárky. Vyrazte na ni právě teď!

62 KURÁCI A SPORT

Jde to dohromady? A co se s vašimi výkony stane ve chvíli, kdy cigaretám dáte sbohem?

66
ACH, TO RAMENO
Složitý kloub je slabinou mnoha sportovců. Ukážeme vám, jak snížit riziko úrazu.

70
BÝT V POHODĚ JE STRES
Rozhovor o tom, kam nás může zavést snaha žít zdravě.

76
OTRAVNÉ OPARY
Čtyři účinné strategie, jak jim nedat šanci.

Beauty

80
POLEDNÍ PAUZA
Vizážista Pavel Bauer radí, jak se nalíčit, abyste z fitka mohla rovnou na poradu.

82
TEST KOREKTORŮ
Nanést, zaťupkat prsty a kruhy jsou pryč!

Psychologie

86
HYPNÓZA
Kontroverzní, ale funkční metoda vám může pomoci zbavit se závislosti.

90
BEZ MOBILU ANI RÁNU
Nervózní kontrolování telefonu i strach z odpojení. Jak poznat, že vám digitální technologie přerostly přes hlavu?

Cestování

94
JARNÍ LYŽOVAČKA
Rozlučte se se zimou stylově – na sněhu. Máme pro vás tipy na střediska, kde si ho užijete i v březnu.

Trénink

16
JEDU NA SÍLU
Nebojte se činek a vyzkoušejte silový trénink. Vytvaruje postavu a zlepší držení těla i výkon.

22
KDYŽ CVIČÍ ELEKTRINA
Maximální efekt za minimum času? Vydejte se s námi na EMS, trénink pomocí elektrostimulace.

26
VYPRACOVANÉ BŘICHO
Zapomeňte na six pack a zaměřte se na břicho jako celek. Máme pro vás pět cviků, které ho posílí komplexně.

Běhání

34
PRVNÍ BĚŽECKÉ KRŮČKY
Jak vyběhnout a vyhnout se přitom začátečnickým chybám? Náš běžecký manuál vám ukáže správnou cestu.

40
SPORTOVNÍ APPKY
Tréninkový parták, nebo obsese? Víme, jak používat sportovní aplikace a nezbláznit se z toho.

Jídlo

48
TEKUTÉ ZLATO
Med patří k nejjednodušším slá-

didlům. Naučte se ho používat správně!

50
ČERNÝ KAVIÁR
Drobná černá čočka beluga skvěle chutná a je nabitá zdravými prospěšnými látkami.

52
ZKROCENÉ SACHARIDY
Nízkosacharidová dieta patří k nejdoporučovanějším výživovým směrům. Víme, jak vařit, abyste jich na talíři měli minimum.

Zdraví

60
MEDVĚDÍ ČESNEK
Aromatická jarní bylina pro-

FOTO NA OBÁLCE:

LUKÁŠ WAGNER, MAKE-UP/VLASY: LINDA DINH, MODELKA: LUCIE MINÁŘOVÁ, ZA OBLEČENÍ DĚKUJEME LORNA JANE