



60 ZÁVISLOST NA LÉCÍCH
Rozhovor o tom, proč jí propadá stále více Čechů a jak s ní bojovat

64 DVA DNY O VODĚ
Co se stane s tělem, když nebudete dva dny jíst? A má půst vůbec smysl?

66 MODERNÍ MENSTRUACE
Krvácíme jinak než naše matky – uvědoměle, ekologicky a pohodlně. A chceme svému tělu rozumět.

70 DO FORMY PO VIRÓZE
Rekonvalescence může trvat týdny. Víme, čím si ji usnadníte.

Beauty

76 PEVNÉ KŘIVKY
Jarní restart povadlé pokožky. Čím mazat tělo, aby se zase skvělo?

78 KRÁSA Z BYLINEK
Nejúčinnější bylinky v péči o zevnějšek, a navíc jednoduché a účinné recepty na domácí zkrášlovadla.

Psychologie

82 NAUČTE SI PŘÁT
Správně formulovaná přání mohou dát vašemu životu nový směr. Pomohou vám v tom pozitivní afirmace.

86 VĚŘTE SVÝM SNŮM
Spíte a sníte, chráníte tím svou vnitřní stabilitu. A ještě se o sobě můžete ledacos dozvědět.

Cestování

94 NA CESTĚ DO SANTIAGA
Jaké to je, když se vás dotkne moderní poutnictví? Zpráva o tom, že i cesta může být cíl.

Trénink

14 VENKOVNÍ POSILOVNA
Pařezy, stromy, lavičky, obrubníky... Využijte je a posilujte pod širým nebem!

20 VZHŮRU NA STĚNU
Dopřejte si adrenalin v bezpečném balení. Lezení zpevní tělo, posílí fyzickou, pročistí hlavu a bude vás bavit.

26 ČAS NA CVIČENÍ
Že ho máte málo? Ukážeme vám, jak využít každou vteřinu na sto procent. Makat na sobě totiž můžete třeba i cestou ke kopřivce.

Běhání

34 BĚHÁNÍ S KOČÁRKEM
Běhání se nemusíte vzdávat ani s dítětem. Posadte ho do kočárku a vyrazte! Máma v běhu Anna Štumpf vám poradí, jak na to.

38 TRÉNINK NA TALÍŘI
I jídlo je součástí tréninku. Víme, jak to zařídit, aby šla vaše forma nahoru a kila dolů.

Jídlo

42 VEJCE NA TISÍC ZPŮSOBŮ
Užijte si vejce nejen o Veli-

konocích. Ukážeme vám, co s nimi podniknout.

44 BÁJEČNÝ TOPINAMBUR
Proč se seznámit s tímhle příbuzným brambory? Chutná skvěle a je zdravý!

46 JEDOVATÉ POTRAVINY
Lilek, dýně, rajčata... Víte, jak s nimi zacházet, aby vašemu tělu neškodily?

Zdraví

58 BŘÍZA BĚLOKORÁ
Obstará lesk vlasů, hladkou kůži i jarní detox. A zvládnou to s ní i bylinkáři začátečníci.

FOTO NA OBÁLCE:
PROFIMEDIA.CZ