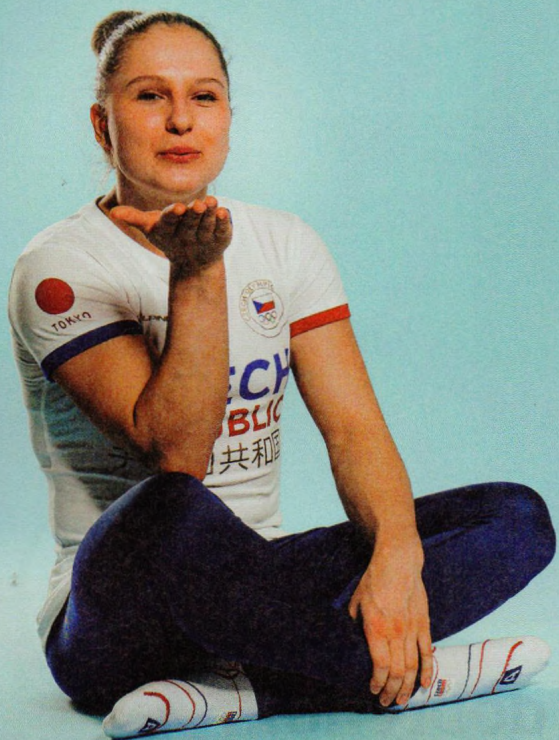


24



Trénink

16 JÓGOU PROTI STRESU
Tento týdenní plán vás zbaví napětí a posílí vaši imunitu i vztahy.

24 RELAX S GYMNASTKOU
Trénink je dřina, říká sportovní gymnastka Aneta Holasová. I ona ale musí myslet na to, aby si vyčistila hlavu a uvolnila se. A naučí to i vás!

30 PEVNÉ POZADÍ
Je nejen sexy, ale má i zdravotní benefity. Trenérka Lu Gregorová vás naučí pět cviků, díky kterým ho získáte.

34 DOMA A NAPLNO
Nedaří se vám cvičit doma? Víme, jak odstranit překážky, které vám brání v tom, pořádně se do toho opřít.

36 KDO SI HRAJE, NEZLOBÍ
Tipy na jednoduché a zábavné venkovní hry si užije celá rodina.

Běhání

42 CHYTRÝ TRÉNINK
Moderní technické vychytávky mohou vaše běhání posunout na úplně jiný level. Které si pořídit?



44 VYLADĚNÁ VÝBAVA
Pořídte si funkční a zároveň stylové kousky, díky kterým při běhu zazáříte.

46 VĚK JE JEN ČÍSLO
Běhat můžete začít kdykoli, třeba i po padesátce. Jaké dodržovat zásady, když vybíháte ve 20, 30, 40 nebo 50?

Jídlo

50 JEDLÉ BYLÍ
Oživte svůj salát o plané bylinky. Jsou plné cenných výživných látek a obohatí váš talíř o nové chutě.

FOTO NA OBÁLCE:

LUKÁŠ WAGNER, MODELKA: ANETA HOLASOVÁ

54 BEZMASÁ OČISTA
Zdravá vegetariánská a veganská inspirace pomůže tělu na jaře odlehčit.

Zdraví

62 SEDMIKRÁSKA
Ozdoba jarní přírody umí také léčit. Víme, co si z ní připravit.

64 E-KOUŘENÍ
Mohou e-cigarety vyvést kuřáka ze závislosti? A jsou vážně méně škodlivou alternativou kouření?

68 HLAVNÍ JE PREVENCE
Rozhovor o tom, proč brát pravidelnou návštěvu gynekologa vážně.

74 DOSPĚLÁCKÉ AKNĚ
Čtyři strategie, jak konečně vyzrát na pupínky.

Beauty

78 ČAS ZPOMALIT
Věnujte čas sami sobě a proměňte koupelnu v lázně.

82 KRÁSA BEZ OBALU
Nahatá kosmetika je šetrná k planetě i k pokožce. Jakou si pořídit?

Psychologie

86 KRIZE JAKO RESTART
Vyděte z karantény lepší a silnější. Poradíme vám, jak na to.

90 TABU JMÉNEM EXPARTNER
Jak se vyrovnat s muži, kteří vám ničí život i po rozchodu?

Cestování

94 ČESKÁ KRÁSA
Tipy na nej místa, která máte za humny.