



dobré jídlo a pití v parku nebo na louce.

### Zdraví

64

#### MALINÍK

Prospívá ženskému tělu i trávení. Poradíme vám, jak ho zpracovat.

66

#### SPÁNEK NAD ZLATO

Spánek je klíčový pro zdraví našeho organismu. Jak spát lépe a vydatněji?

70

#### HOMEOPATIKA

Rozhovor nejen o tom, kdy je načase sáhnout po homeopatické léčbě.

76

#### ZASTAVTE PADÁNÍ VLASŮ

A berte ho vážně! Ztráta kůže může být prvním signálem vážné nemoci.

### Beauty

80

#### OČNÍ OKOLÍ

Křehká pokožka v okolí očí potřebuje extra péči. Víme, co opravdu funguje.

84

#### FILTROVAT SLUNCE

Na výběru ochranného UV filtru záleží. Který sedne vám?

### Trénink

16

#### VZHŮRU DO SCHODŮ

Proměňte nejbližší schodiště ve fitko! Trenérka Alena Vídeňská vám ukáže, jak na schodech posílit celé tělo.

22

#### ZAMILUJTE SI SILNIČKU

Ochutnejte jízdu na silničním kole – vyrazili jsme se projet s nejlepší českou silničářkou a odkoukali její triky.

30

#### SILNÉ NOHY

Pět komplexních cviků, které nenechají stranou žádný sval na vašich nohách. Vytvarujte lýtko, stehna i zadek!

34

#### PODNIKATELKY VE SPORTU

Co se stane, když vám na trhu chybí pěkný cyklošort nebo třeba čelinka? Představujeme pěti žen, které vám svými počiny zpříjemní (nejen) sportovní aktivity.

### Běhání

42

#### BĚH NABOSO

„Bosoběh“ je čím dál populárnější. Co byste měli vědět, než si zujete boty a vyběhnete?

46

#### JAK SI VYBRAT BOTY

Nepatříte-li zrovna mezi „bosoběžce“, budete potřebovat

správné obutí. Poradíme vám, jak si vybrat boty, díky kterým vám narostou křídla.

### Jídlo

50

#### ZELENINOVÝ SALÁT JINAK

Povyšte nudné lupení na gastronomický zážitek. Ukážeme vám, jak na to.

52

#### KRASAVEC MANGOLD

Pohledný příbuzný řepy vám zachutná čerstvý i tepelně upravený.

54

#### HOSTINA V TRÁVĚ

Nejlíp chutná venku! Roztáhněte deku a užijte si

#### FOTO NA OBÁLCE:

LUKÁŠ HAUSENBLAS,  
MODELKA:  
MONIKA LEOVÁ

### Psychologie

88

#### DOBROVOLNĚ BEZDĚTNÍ

Sonda do života těch, kteří se dobrovolně rozhodli nemít potomky.

92

#### SÍLA EMOCÍ

Rozhovor o tom, proč se nevyplácí potlačovat emoce a jak s nimi zacházet.

### Cestování

96

#### „PRAŽSKÉ“ HORY

Objevte tajuplné Brdy, které bývaly vojenským prostorem. Čekají vás hluboké lesy, nezkažená příroda a krásné výhledy.