



## Předplatné s dárkem



na str. 15

prohřeje, a navrch podpoří váš metabolismus.

**66 MUŽI V PŘECHODU**  
Rozhovor (nejen) o tom, jak vypadá mužská verze menopauzy a jak ji zpomalit.

**70 VĚČNĚ STUDENÉ RUCE**  
Patříte ke zmrzlíkům? Poradíme vám, jak s věčně studenými končetinami skoncovat.

## Beauty

**78 KRÁSNÁ ZE VNITŘÍ**  
Od jisté chvíle je krém málo. Začněte pleť vyživovat i zevnitř pomocí nutricosmetiky.

**82 VYŠŠÍ SFÉRY**  
Energie, vibrace, afirmace. Vítejte ve světě kosmetiky s přesahem do vyšších sfér.

## Psychologie

**84 TOLERANCE VZTAHU ŠKODÍ**  
Rozhovor s terapeutem Honzou Vojtkem o tom, jaké mýty nám brání ve šťastných vztazích.

**88 NECHTE TO JÍT**  
Odpuštění je cestou ke svobodě. Ukážeme vám, jak se zbavit okovů minulosti a odpustit sobě i druhým.

**90 STRÍDMÁ GENERACE Z**  
Alkohol je mezi mladými out. Bojí se opileckých fotek a pokažené image. Jak se baví dnešní dvacátníci?

## Cestování

**94 NA SKIALPECH V PECI**  
Poznejte Pec pod Sněžkou jinak – nazujte skialpy a vyrazte do kopců!

## Trénink

**16 JÓGA PODLE ČAKER**  
Aby energie ve vašem těle proudila bez zábrán a netrápilo vás nic na těle ani na duchu, chce to vyladit čakry. Naučte se to pomocí jógy!

**26 VÍLA V RINGU**  
Že vám svět dává jen samé rány? Mistryně světa v boxu v atomové váze Fabiana Bytyqi vám ukáže, jak se účinně krýt i jak údery vracet.

**32 SNADNO & EFEKTIVNĚ**  
Pět problémových partií, pět komplexních cviků. Rutina s Lucií Minářovou vás přesvědčí, že méně je někdy více.

## Běhání

**38 ZIMNÍ BĚHÁNÍ**  
Nenechte se odradit klesajícími teplotami, sněhem ani fujavicí. Víme, jak zimním nástrahám utéct.

**40 KOMPRESNÍ OBLEČENÍ**  
Lámete si hlavu nad tím, jak zrychlit? Zkuste na to jít pomocí kompresního oblečení.

## Jídlo

**44 ČERVENÁ ŘEPA**  
Jestli vám ji znechutili ve školní jídelně, zkuste jí dát druhou šanci. Zaslouží si to.

**46 VÝŽIVNÝ ÚNOR**  
Jestli myslíte na diety, zadržte. Daleko víc teď pro své tělo uděláte, když ho vyživíte.

**48 SEX NA TALÍŘI**  
Jídlo a sex spolu úzce souvisí. Poradíme vám, co jíst, aby vám to v posteli klapalo.

**52 SNÍDANĚ POD LUPOU**  
Nastartujte den tak, aby vám bylo celý den dobře.

## Zdraví

**64 SKOŘICE**  
Tohle voňavé koření vás

**FOTO NA OBÁLCE:**  
ROBERT TICHÝ  
**MAKE-UP:**  
KLÁRA ZITOVÁ  
**MODELKA:**  
FABIANA BYTYQI  
**ZA PŮJČENÍ OBLEČENÍ DĚKUJEME FIRMĚ PUMA**