



24



Předplatné s dárkem



na str. 14

66

MLADÁ A REVMATICKÁ

Revma se zdaleka netýká jen starých lidí. Postihnout může už dvacátníky.

70

JAK ŽIJÍ ČESKÉ DĚTI

Velká srovnávací studie, která zkoumala život dětí v různých evropských zemích, ukázala, že lépe, než si možná myslíte.

Beauty

80

LUPY POD LUPOU

Šupinky ve vlasech mohou mít spoustu příčin. Zbavte se jich jednou provždy!

84

NOČNÍ RESTART

Noční regenerace ovlivňuje rychlost, jakou stárneme. Noční pleťové masky ji umí prohloubit.

Psychologie

86

NAUČTE SE DĚLAT NIC

Je to totiž stejně důležitá práce jako dělat něco a pomůže vám žít šťastně a naplno.

88

V NÁRUČI ZAJÍČKA

Může to klapat, když máte partnera ve věku syna? A co si počít s odsudky okolí?

92

HLAVU NAD VODOU

Rozhovor o tom, proč se v době covidové vyplatí zkoušet psychoterapii a na koho se v krizi obrátit.

Cestování

96

BĚŽKOVÁNÍ POD PRADĚDEM

Přemýšlíte, kam vyrazit na běžkách? Zkuste okolí Karlova pod Pradědem, které nadchne začátečníky i pokročilé.

Trénink

16

POZNEJTE PILATES

Cvičení na fyzioterapeutických základech efektivně zformuje vaše křivky.

20

BĚŽKY PRO POKROČILÉ

Že už vás klasika nudí? Osvojte si skate. Vaše běžkování rázem získá drive.

24

OČAROVANÁ HORAMI

Rozhovor s Lucíí Výbornou nejen o tom, jak se dobývají čtyřtisícové vrcholy.

28

KARDIO CHYTRĚ

Lucie Minařová vám ukáže, jak účinně spálit tukové zásoby.

Běhání

36

PLÁN, KLÍČ K ÚSPĚCHU

Abyste se v běhání posunuli, chce to dobrý plán. My pro vás máme tři: pro začátečníky, pro ty, co potřebují zrychlit, a pro ty, co by rádi shodili pár kil.

44

JÓGA PRO ZKLIDNĚNÍ

Technik, jak se zbavit stresu, není nikdy dost. Ukážeme vám jógové styly, které to umí nejlíp ze všech.

Jídlo

50

MISE PLAVKY ZAHÁJENA

Právě teď je ideální čas začít se

zbavovat tukových polštářků. Poradíme vám, jak hubnout šetrně a s radostí.

54

JÍDLO PRO MOZEK

Co jíst, aby byla vaše hlava co nejdéle fit? Naučte se vařit tak, aby vám to myslelo!

58

SVAČINY ZE VŠECH STRAN

Názory na to, zda svačit či nikoli, se různí. Víme, co a kdy jíst, aby vám bylo dobře.

Zdraví

64

DEVĚTSIL

Kdysi se používal proti moru. Dnes uleví od kašle, zácpy i puchýřů.

FOTO NA OBÁLCE:

ROBERT TICHÝ
MAKE-UP:
KLÁRA ZITOVÁ
MODELKA:
LUCIE VÝBORNÁ
ZA PŮJČENÍ
OBLEČENÍ
DĚKUJEME
FIRMĚ LOLE,
WWW.LOLE-
STORE.CZ