



82

Předplatné s dárkem



na str. 14

20

Trénink

16 MEDITUJ A CHOĎ

Hledáte způsob, jak se vnitřně zklidnit? Zkuste chůzi po slackline.

20 RUTINA PRO VRŠEK TĚLA

Vypracovaný vršek těla potřebujeme nejen do plavek. Lucie Minářová vám ukáže, jak ho zpevnit a vyrýsovat.

26 JARO V POHYBU

Teplé dny nás táhnou ven. Jak se hýbat tak, aby vás to nabilo endorfiny?

30 ŠKOLA SHYBU

Shyb umí potrápít i ty, co jinak

mají skvělou fyziku. Vyzrajte na něj!

Běhání

36 BĚHAT JAKO MODELKA

Nejlepší běžecké triky české miss Nikol Švantnerové.

38 VZHŮRU DO TERÉNU

Trailový běh dá vašemu tréninku nový rozměr. Zahodte obavy a vyrazte do divočiny!

42 SPRÁVNÝ ČAS NA VÝBĚH

Je lepší běhat ráno nebo večer?

44 CVIČENÍ PRO ENERGIÍ

Inspirujte se tradičním

čínským cvičením čchi-kung. Nabije vás novou silou.

Jídlo

48 DETOX: ANO, NEBO NE?

Na jaře se do očisty pouští spousta lidí. Je to ale vážně potřeba?

52 KOUZLO KVAŠENÍ

Fermentované potraviny jsou klíčem ke zdraví a dlouhověkosti. Víme, jak je zařadit do jídelníčku.

56 VEČEŘE ZE VŠECH STRAN

Kolem posledního jídla dne se točí spousta mýtů. Poradíme vám, jak večeřet tak, aby to vašemu tělu svědčilo.

FOTO NA OBÁLCE:

ROBERT TICHÝ
MAKE-UP: KLÁRA ZITOVÁ
MODELKA: NIKOL ŠVANTNEROVÁ
ZA PŮJČENÍ OBLEČENÍ DĚKUJEME FIRMĚ PUMA. OBLEČENÍ JE Z KOLEKCE INTERNATIONAL GAME PACK.

Zdraví

62 **PODBĚL**
Jarní bylinka uleví od kašle, rýmy i astmatu.

64 **ZDRAVÁ MENSTRUACE NEBOLÍ**
Neberte bolest jako nutnost. Správně byste o svých dnech vůbec vědět neměla.

68 **CÍTIT NEPOHODU JE V POŘÁDKU**
Rozhovor o tom, jak zacházet s emocemi nejen v časech covidu.

Beauty

78 **VELKÝ NÁVRAT MÝDLA**
České mydlářky radí, jak poznat ta kvalitní.

82 **KOSMETICKÉ NÁPLASTI**
Nový způsob, jak vyzrát na vrásky, pupínky i pigmentové skvrny.

Psychologie

84 **JSTE TVŮRCE NEBO OBĚŤ?**
Převzmete-li odpovědnost sami za sebe, lépe zvládnete těžké chvíle.

86 **UVĚZNĚNÍ V SENDVIČI**
Sendvičová generace a její boj o duševní zdraví. Jak skloubit péči o děti a o staré rodiče a nezbáznit se z toho?

90 **HACKNĚTE SVÉ ZDRAVÍ**
Moderní technologie a vědecký přístup k lidskému tělu jsou šancí na pevnější zdraví a delší život. Objevte biohacking!

Cestování

94 **DOBÝT GROSSGLOCKNER**
Vyzrajte s námi na vrchol Velkého zvoníka.