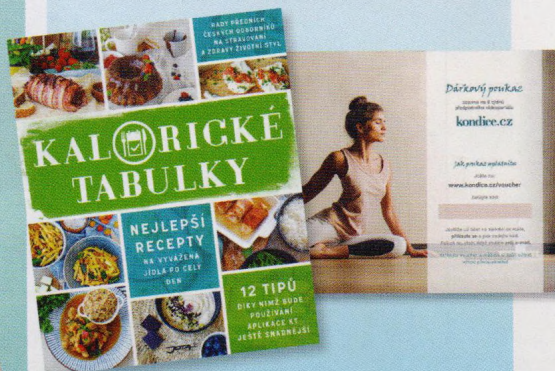




## Předplatné s dárkem



na str. 14

**62 COVID NÁS MŮŽE LECCOS NAUČIT**  
Rozhovor o tom, kdy už ko-  
nečně skončí pandemie a co  
pro své zdraví udělat dál.

**66 PŘEDRÁTOVAT MOZEK**  
S mozkem se dá neustále pra-  
covat. Jak ho přeprogramovat  
tak, abychom byli šťastnější?

**70 PMS**  
Čtyři účinné strategie pro ty,  
které trápí premenstruační  
syndrom.

## Beauty

**76 ČESKÁ KRÁSA**  
Inspirativní příběhy mladých  
českých kosmetických značek,  
jejichž produkty vám vyrazí  
dech.

**82 OČISTNÝ RITUÁL**  
Čištění je ten nejlepší anti-age,  
chce to ale vědět, jak na něj  
správně.

## Psychologie

**84 JE TO JEHO VINA!**  
Nenechte se lapit do pasti  
projekce a mějte své emoce  
pod kontrolou.

**86 STRES UŽ MĚ NESTRESUJE**  
Antistresová strategie nejen  
pro dobu covidovou. Odborní-  
ci radí, jak zvládat těžké chvíle.

**90 PUBERTA JINAK**  
V pubertě můžete jako rodiče  
dohnat to, co jste do té doby  
nezvládli. Naučte se rozumět  
svému pubertákoví!

## Cestování

**94 KRÁSY ZA PRAHOU**  
Objevte nádhernou přírodu  
jen pár kilometrů od hlavního  
města.

## Trénink

**16 POPRVÉ NA GREENU**  
Golf dávno není jen pro snoby.  
Popadněte hůl a vyrazte  
s námi trénovat!

**22 NEJHEZČÍ ZADEK NA SVĚTĚ...**  
... budete mít díky květnové  
rutině s Lucií Minářovou.

**28 JÓGA A HRANICE**  
Umět si v životě nastavit hra-  
nice je základní předpoklad  
pro vnitřní klid a spokojenost.  
Jóga vám v tom pomůže.

**32 ŽENY V SEDLE**  
Vzhůru na kolo! Tréninkové

plány pro cyklistky, které to  
s kolem myslí vážně.

## Běhání

**38 Z HOBÍKA DO SVĚTOVÉ ELITY**  
Příběh maratonkyně Marcely  
Joglové, která se mezi ty  
nejlepší proběhala vlastně tak  
nějak náhodou.

**42 MÝTY O BĚHÁNÍ**  
Posviťte si na nepravdy, které  
vám (možná) hatí výkony.

## Jídlo

**46 CHVÁLA KLÍČKŮM**  
Jsou nabitě vitaminy a oživí

každý chod. Poradíme, které si  
doma naklíčit i jak je efektivně  
servírovat.

**48 JÍDLA A EMOCE**  
Zajíždáte hádky s partnerem  
nebo frustraci z práce? I tabul-  
ka čokolády se může proměnit  
v závislost. Jak z ní ven?

**52 TALÍŘEM PROTI ALERGIÍ**  
Nějakým typem alergie dnes  
trpí kdekdo. Ulevit vám pomů-  
že i správný jídelníček.

## Zdraví

**60 PORTULÁK**  
Objevte bylinku, která prospí-  
vá srdci i cévám a předchází  
dokonce i osteoporóze.

## FOTO NA OBÁLCE:

ROBERT  
TICHÝ  
**MAKE-UP:**  
TEREZA  
CINGEROVÁ  
**MODELKA:**  
EVA  
KOŽELUHOVÁ  
**ZA PŮJČENÍ  
OBLEČENÍ  
DĚKUJEME  
FIRMĚ KJUS.**