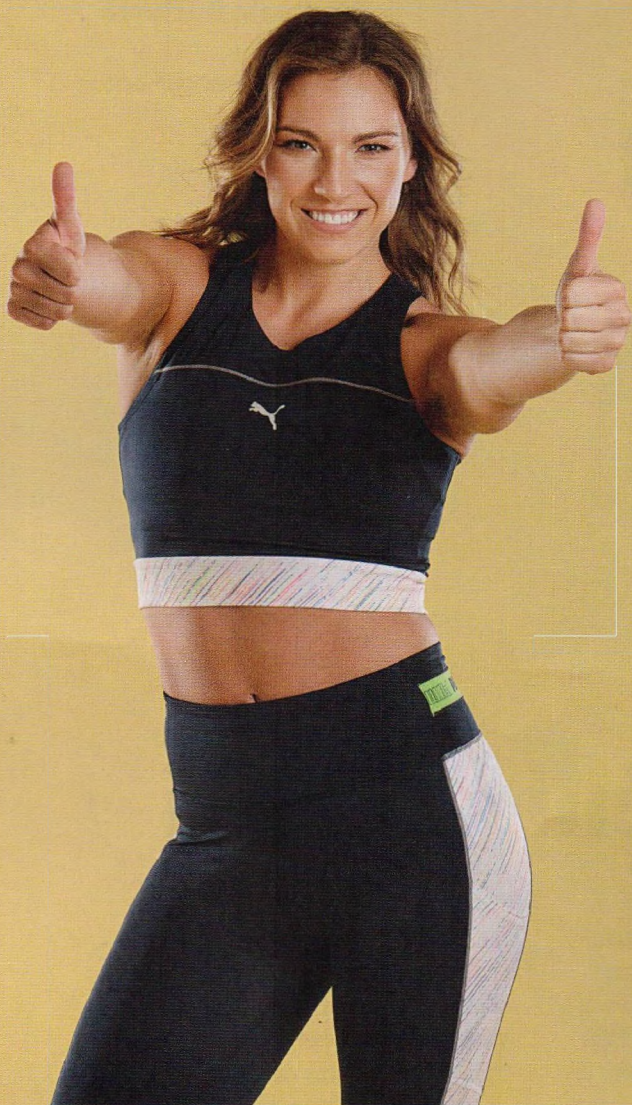


# 26



# 76

## PŘEDPLATNÉ S DÁRKEM

na str. 12



## TRÉNINK

14

### DOJDĚTE SI PRO ZDRAVÍ

Chůze je ten nejlepší sport. Osvojte si zásady, díky kterým si z ní vaše tělo odnese maximum.

20

### ZAPARKUJTE V PARKU

Na čerstvém vzduchu se vám hned bude cvičit lépe!

26

### NA TRÉNINKU S NEJFLORBALISTKOU SVĚTA

Eliška Krupnová vás zavede do florbalového zákulisí a prozradí, jak se stát šampionkou.

32

### JÓGA PROTI ÚNAVĚ

Jestli vás stejně jako nás dohnala podzimní lenora, zkuste sestavu pro vnitřní bilanci.

## BĚHÁNÍ

40

### BĚHEJTE S NÁMI

Na splnění běžeckých snů není nikdy pozdě.

## JÍDLO

46

### ŠTÍHLÁ NA HOME OFFICU

Jestli něco přeje kilům navíc,

je to domácí kancelář. Máme pro vás triky, jak zůstat fit.

50

### IMUNITA NA TALÍŘI

Sezona virů je za dveřmi. Víme, co jíst, aby si na vás nepřišly.

54

### HŘEJIVÉ POLÉVKY

Klepete kosu? Dejte si výživnou polévku. Létu vám rázem přestane chybět.

## ZDRAVÍ

60

### KOSTIVAL

Prospěje nejen bolavým

### FOTO NA OBÁLCE:

MARTIN FLOUSEK  
MAKE-UP:  
TEREZA CINGEROVÁ  
MODELKA:  
ELIŠKA KRUPNOVÁ  
OBLEČENÍ:  
PUMA

kloubům a svalům. Pomáhá i na rány a záněty.

62

### BOLEST JAKO VÝHODA

Proč je dobře, že je nám občas ouvej?

66

### VAGINA NA PŘÁNÍ

Rozhovor o tom, proč se z labioplastiky stal trend a co je 'tam dole' vlastně normální.

## BEAUTY

76

### MAKE-UP OD ,A DO Z'

Vše, co byste měla vědět, než se ráno pustíte do líčení.

80

### KRÁSNÁ NA TRÉNINKU

Kosmetické vychytávky, díky kterým v tělocvičně zazáříte.

## PSYCHOLOGIE

82

### UMÍRAT DOMA JE NORMÁLNÍ

I závěr života může být krásný a důstojný. Snažte se o to hospicová péče.

86

### CESTA K ŽENSTVÍ

Napojte se na svou vnitřní bohyni a nechte ji naplno zazářit.

88

### VNITŘNÍ DÍTĚ

Má ho v sobě každý z nás. Naučíte-li se ho milovat a sytit, bude vám už napořád dobře.

## CESTOVÁNÍ

92

### NOVODOBÍ NOMADI

Příběh rodiny, která brázdí Evropu v obytném voze a nic jí při tom nechybí.

96

### ZTRACENÍ VE ŠTÝRSKU

Objevte s námi malebný kout Rakouska, v němž se ájurvéda potkává s krásou krajiny a dobrým vínem.