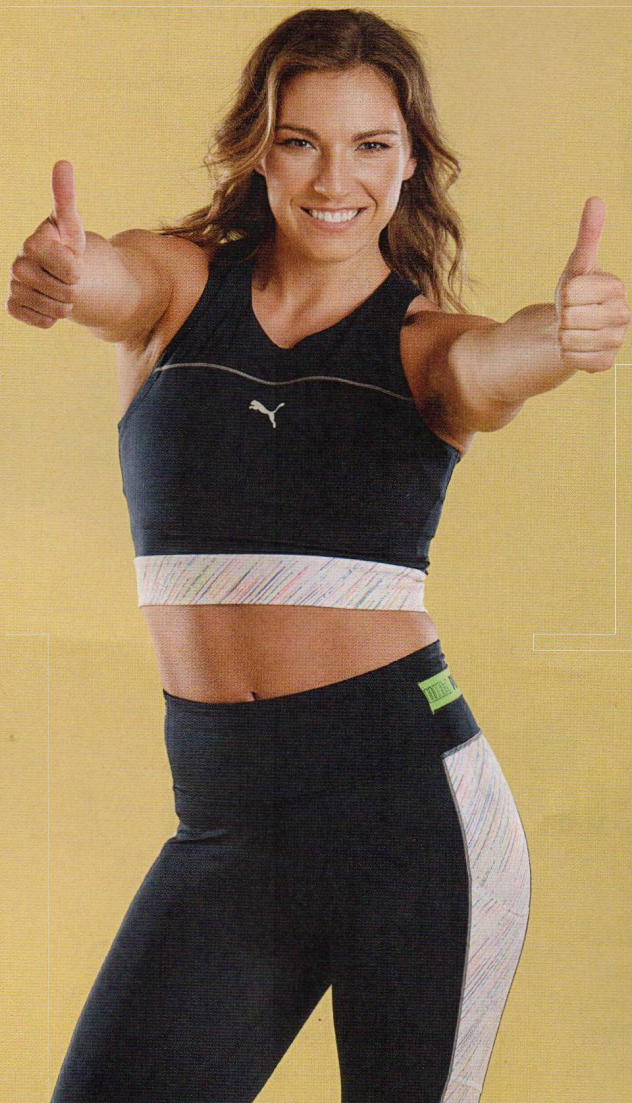


26



76

PŘEDPLATNÉ S DÁRKEM

na str. 12



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. Snaží 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.

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 balanc.

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. Léto vám rázem přestane chybět.

ZDRAVÍ

60

KOSTIVAL

Prospěje nejen bolavým

FOTO NA OBÁLCE:

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