



52

PŘEDPLATNÉ S DÁRKEM

na str. 13



ZDRAVÍ

58

JEDLÝ KAŠTAN

Kaštanovník si poradí s kašlem, průjmem, a dokonce i se zhoršující se pamětí. Vyzkoušejte ho také.

60

VĚČNĚ STUĐENÉ NOHY

Vypadá to jako banalita, ale může to být i signál závažné nemoci.

62

KOSTI ZE ŽELEZA

Osteoporóza není nutným důsledkem stárnutí. Nedejte jí šanci a vyživte své kosti, dokud je čas.

66

KDYŽ JE SPÁNKU MÁLO

Čtyři účinné strategie pro ty, co z nejrůznějších důvodů trpí spánkovou deprivací a chtějí s tím bojovat.

BEAUTY

70

SUPERHRDINA V PRAŠKU

Zelený čaj matcha prospívá celému tělu a vzpruží i vaši pokožku.

72

PÉČE PRO VELKÉ HOLKY

Když je pleti 40 a víc, už vám nic neodpustí. Vyjděte jejím práním vstříci!

PSYCHOLOGIE

76

V PASTI DOMÁČÍHO NÁSILÍ

Ocitnout se v začarovaném kruhu domácího násilí je snazší, než se zdá. Tím spíš, když vás s násilníkem doma uvězní karanténa.

CESTOVÁNÍ

80

WELLNESS PO ITALSKU

Vydejte se s námi na cestu do oblasti kolem italského Terstu a nechte se rozmazlovat nejen v lázních.

TRÉNINK

14

CVIČENÍ PROTI CHMURÁM

Cvičitelka Hanka Kynychová vás naučí cviky, díky nimž si na vás podzimní splíny nepřijdou.

16

NA TRÉNINKU (S) AKROBATKOU

Jak vypadá příprava nového cirkusu? A co se stane, když se o akrobacii pokusí redaktorka?

20

VŠESTRANNÉ JEDNORUČKY

Osvojte si základní fitness náčiní! Lucie Minářová vám ukáže, jak na to.

24

NA TRIATLON PO ČTYŘICÍTKE

Seznamte se s trojicí dam, pro které je věk opravdu jen číslo. V drsném závodě strčily do kapsy i dvacítky.

BĚHÁNÍ

36

VZHŮRU DO TMY

Nepřestávejte s ubývajícím světlem běhat. Chce to jen správnou výbavu.

40

BĚŽECKÁ VÝZVA

Jak se posunuly čtenářky, které s námi začaly trénovat?

JÍDLO

44

SLADKÝ DETOX

Sladkostem je těžké odolat, ale jde to. Máme pro vás tipy na to, jak se ze závislosti na cukru vymanit.

48

JÍDLEM PROTI RAKOVINĚ

Výživa hraje v prevenci nádorových onemocnění zásadní roli. Víme, co jíst, abyste riziko rozvoje rakoviny snížili.

52

NAKLÁDANÁ ZELENINA

Chutná skvěle a zároveň je nabitá vitaminy. Objevte s námi kouzlo domácí fermentace.

FOTO NA OBÁLCE:

LUKÁŠ WÁGNETER
MAKE-UP:
MIRKA ČESLOVÁ
MODELKA:
HANA KYNÝCHOVÁ
AUTORSKÁ KOLEKCE HANY KYNÝCHOVÉ