



PŘEDPLATNÉ S DÁRKEM

na str. 12



TRÉNINK

14 JAK ZAČÍT CVIČIT, KDYŽ...
Je jedno, jestli máte nadváhu, malé dítě nebo se na cvičení cítíte stará. Začít se dá kdykoli!

18 SKIALPOVÁ DOBRODRUŽSTVÍ
Osvobodte se od lanovek a vyzkoušejte skialpy. Nejspíš už je nebudete chtít zout.

22 ŽELEZNÁ KOULE
Kettlebell je jedna z nejvícestrannějších fitness pomůcek. Ukážeme vám, jak s ním trénovat.

26 ZNOVU SE NADECHNOUT
Meditační a dechové techniky vás zklidní i uprostřed vánočního shonu.

BĚHÁNÍ

32 VZHŮRU NA BĚŽKY
Sledujte s námi cestu tří čtenářek, které se chtějí postavit na start běžeckého závodu.

38 NEJLEPŠÍ DÁRKY NEJEN PRO BĚŽCE
Čím obdarovat kamarádku nebo partnera s dobrodružnou duší?

JÍDLO

42 ŠTÍHLÉ VÁNOCE
Vánoce vás nemusí stát štíhlou linií. Stačí si chytře přenastavit jídelníček a kila navíc si na vás nepijdou.

44 ZAOSTŘENO NA RYBY
Ryby jsou zdravé, obsahují ale také nebezpečnou tuť. Kolik a jakých bychom měli sníst?

48 RYBÍ HOSTINA
Neotřelé i tradiční nápady na přípravu sladkovodních ryb. Inspirujte se v historii i moderní kuchyni!

FOTO NA OBÁLCE:
LUKÁŠ WAGNER
MAKE-UP:
KLÁRA ZITOVÁ / PAINTED BY GEEN
MODELKA:
RADKA M. / ELY MANAGEMENT
OBLEČENÍ:
ZA OBLEČENÍ DĚKUJEME PURA VIDA

ZDRAVÍ

60 KIWI
Věděli jste, že tohle ovoce léčí? Naservírujte si ho pro dobrou imunitu nebo lepší psychickou pohodu.

62 DOKTOR NA DRÁTĚ
Blíží se chvíle, kdy své zdravotní problémy budeme s lékařem řešit na dálku?

66 STRAŠÁK JMÉNEM PCOS
Syndrom polycystických vaječníků může způsobit celou řadu potíží. Jak s ním bojovat?

70 ROZHOZENÉ TRÁVENÍ
Čtyři strategie, jak ulevit trávení, těžce zkoušenému vánočními svátky.

BEAUTY

76 POKOŽKA NA SUCHU
Víme, co naservírovat suché kůži, abyste se v ní konečně cítila dobře.

78 PLEŤ BEZ POSKVRNKY
S věkem většinu z nás potkají pigmentové skvrny. Jak je eliminovat?

PSYCHOLOGIE

82 VÁNOCE NESLAVÍM
I svátky bez oslav mohou mít něco do sebe. Najděte si cestu, která vám bude vyhovovat.

86 SNY, CESTA K VNITŘNÍ MOUDROSTI
Snění je způsob, jak nahlédnout do svého nitra.

CESTOVÁNÍ

92 ŠVÝCARSKO PRO ŽENY
Vyrážte s námi na místa, která v zimě zahřejí ženskou duši.