

Naučte se učesat tak, aby vaše vlasy stíhaly vaše tempo. Známy český kadeřník Daniel Pašek vám ukáže, jak na to.

OBÁLKA:  
FOTO: LUKÁŠ WAGNER  
MAKE-UP: KLÁRA CHMURA / PAINTED BY GEEN  
MODELKA: RADKA M. / ELY MANAGEMENT  
ZA OBLEČENÍ DĚKUJEME FIRMÁM  
PURA VIDA A KINOKO



## Trénink

### 14 KRÁLOVNOU KURTU

Techniku v tenise neošidíte. Naučte se s námi základy, na kterých budete moci dál stavět. Vaše hra bude ladnější a ohleduplnější ke svalům i kloubům.

### 20 PŘEKONEJTE ODPOR

Květnová rutina s velkou odporovou gumou prověří celé vaše tělo a dát si ji můžete i venku.

### 24 JÓGA PROTI JARNÍ ÚNAVĚ

Jarní únava je prevít. Naštěstí na ni platí jógové ásany. Tak hurá na podložku!

## Běháme

### 30 SPRÁVNÁ TECHNIKA

Naučit se běhat správně má své výhody: šetříte energii a předcházíte nepříjemným zraněním.

### 36 VZHŮRU NA ZÁVODY

Závodní atmosféře se nic nevyrovná. Na jaké závody se letos stojí za to vypravit?

## Jídlo

### 46 KOUZLA S BEZEM

Bez svědčí našemu zdraví, ale nadchne vás i na talíři.

### 48 JARNÍ BYLÍ

Voňavé bylinky oživí každé jídlo. Máme pro vás neotřelé recepty plné svěží zelené.

## Zdraví

### 62 ALZHEIMERA ŘEŠTE UŽ V MLÁDÍ

Obávaná nemoc o sobě dává vědět dávno před tím, než se naplno projeví. Sledovat by se měli už třicátníci.

### 66 ZDRAVÝ MOZEK NA TALÍŘI

Genetické predispozice se dají přejít. Co jíst, aby byl váš mozek pořád fit?

### 70 STOP KŘEČOVÝM ŽILÁM

Cévní nedostatečností trpí každý druhý člověk a někdy o tom ani neví. Začnete-li ji ale řešit včas, nemusí na křečové žíly vůbec dojít.

## Krása

### 80 SLUNCEM POLÍBENÁ

Jarní bronz nemusíte pracně chytat. S bronzerem se dá opálení snadno předstírat.

## Psychologie

### 84 TAJEMSTVÍ ONLINE SEZNAMEK

Dá se na síti najít opravdová láska, i když vám už dávno není dvacet?

### 88 POMALÉ MILOVÁNÍ

Pomalý sex zlepšuje vztahy i imunitu a přinese vám hluboké fyzické i duševní uspokojení.

### 92 SAMOTOU K RŮSTU

Vezměte na rande sami sebe. Samota léčí.

## Cestování

### 94 PUTOVÁNÍ ZA GOLFEM

Golf už dávno není sportem pro snoby. Objevili jsme pro vás nejlepší české greeny.