

Trénink

16 PRÁZDNINY PLNÉ POHYBU

Léto je skvělou příležitostí naučit děti kotoul, hvězdu nebo třeba šipku do vody.

22 POSILOVNA V BATOHU

Trenérka Lucie Minářová vás přesvědčí, že posilovat můžete klidně i s batohem.

26 Z HLAVY DO KALHOTEK

Pánevní dno je zásadní nejen pro správné fungování ženského těla, ale i pro naše sebevědomí.

Běháme

40 JÍDLO PRO VÝKON

Aby se vám dobře běhalo, chce to jíst chytře. Co si uvařit?

Jídlo

46 LETNÍ DRINKY

Že alkohol postavě nesvědčí, víme všichni. Poradíme, kolik skleniček je v toleranci.

50 JAK NAKRMIT SENIORA

Máte-li starší rodiče, vyplatí se vědět, co by na jejich jídelníčku nemělo chybět.

Zdraví

62 SLÉZ, POKLAD ZE ZAHRADY

Poradí si se suchým kašlem, ekzémem i trávicími obtížemi.

64 DĚTI A RAKOVINA

Diagnóza, která děsí každého rodiče. Jak se žije lidem, kteří rakovinu porazili v dětském věku?

70 ZRÁDNÉ KARPÁLY

Karpály nejsou nemocí lenochů, naopak zaděláváme si na ně aktivním životem a pracovitostí. Víme, jak jim předejít.

Krása

78 PLEŤOVÉ MLHY

V horkých letních dnech zavlaží žíznící pleť a osvěží váš make-up.

80 ŠETRNÁ MANIKÚRA

Většina laků na nehty je plná chemie. Existují ale i takové, které mají odlehčené složení. Objevte s námi šetrnou manikúru.

Psychologie

84 PO PORODU NA DNĚ

Rozhovor o tom, jaké to je, když vás místo radosti z miminka potká poporodní deprese, a kde hledat pomoc.

88 UMĚNÍ MOTIVACE

Motivace je důležitá nejen ve sportu, ale i v každodenním životě. Poradíme, jak ji neztratit.

90 CHTĚJTE OD ŽIVOTA VÍC

Osobní kouč radí, proč stojí za to stát se aktivním tvůrcem vlastního života.

Cestování

92 BĚŽEC NA CESTÁCH

Vyrazte s námi na trail nebo vyhlášené zahraniční závody!