

Chopte se lan! Vyrazte s námi na nevsední trénink, v němž se potkává dřina s velkou zábavou.

OBÁLKA:  
JUMPHOTO.DE

## Trénink

### 20 CESTA DO HLUBIN

Prozkoumejte svět pod hladinou na jeden nádech. Na kurzu freedivingu zjistíte, jak se cítit i v hloubce bezpečně.

### 26 NEBOJTE SE JEDNORUČEK

Že činky nejsou nic pro vás? Přesvědčíme vás o opak!

### 32 ABY JÓGA NEBOLELA

Ásanová praxe tělu svědčí, chce to ale cvičit správně. Jak se vyvarovat chyb?

## Běháme

### 36 TRENÉR NA ZÁPĚSTÍ

Chytré hodinky vám toho o tréninku řeknou spoustu. Naučte se jim opravdu rozumět!

## Jídlo

### 42 DĚDICTVÍ NA TALÍŘI

Nadváha není o genech. Jak a co vařit, aby si vaše děti do života odnesly zdravé návyky?

### 48 STRAVA PLNÁ ŽIVOTA

Fermentované potraviny podpoří imunitu i trávení, a to už v řádu několika dní. A zvládnete si je připravit i doma.

## Zdraví

### 62 DŘEVORUBEC V LOŽNICI

Proč (nejen) muži chrápu a jak z toho konečně ven?

### 68 TĚLO BEZ BOLESTI

Klíčem ke správně fungujícímu pohybovému aparátu je rovnováha mezi silou a pružností. Máme pro vás cviky, díky kterým budete fit.

### 72 ACH, TA MIGRÉNA!

Čtyři strategie pro chvíle, kdy se hlava může bolestí rozskočit.

## Krása

### 76 RANDE S RETINOLEM

Retinol patří k nejvyžívanějším látkám proti stárnutí. Co byste měli vědět před tím, než si s ním dáte první dostaveníčko?

### 80 DOLE V POHODĚ

Pravidla intimní hygieny pro zdraví a komfort.

## Psychologie

### 82 EMOCE JSOU NÁŠ ANDĚL STRÁŽNÝ

Rozhovor o tom, proč děti učit, jak zacházet s tím, co cítí.

### 86 INVENTURA MYSLI

Zbavte mysl starých vzorců chování a žijte život, jaký chcete!

### 88 ŽENY V PASTI HRÁČSTVÍ

Počet žen, které propadnou gamblerství, roste. A začíná to většinou hodně nevině.

## Cestování

### 92 KOUZELNÁ GARDA

Lago di Garda nadchne nejen dobrodruhy.

### 96 JAK SE DĚLÁ REKORD

Jaké to je, když jde 82 žen společně pokořit švýcarskou čtyřtisícovku?