

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 opaku!

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 nejoblíbenějším 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?