

32

Máte doma čtyřnohého miláčka? O důvod víc vyrazit ven. Společné sportování na sněhu si zamilujete. Co pejskovi obléknout a kam vyrazit za zážitky?



OBÁLKA:
Foto: Jumpfoto.de

Trénink

14 AŽ SE ZIMA ZEPTÁ...

Zimní sporty jsou skvělé, chtějí ale lehkou přípravu, abyste předešli únavě a zraněním. Trenérka Alena Vídeňská vám ukáže, jak na to.

20 NEBOJTE SE VELKÉ OSY

Ano, tohle posilovací náčiní budí respekt. Cvičit s ním je ale snazší, než si myslíte. Překvapte sami sebe!

21 JÓGA PRO SEDAVCE

Máte sedavé zaměstnání a trápí vás bolesti zad? Lektorka Apolena Tůmová připravila sestavu, která vám uleví.

Běháme

30 NOVINKY Z BĚŽECKÉHO SVĚTA

Tipy na běžecké vychytávky, bez kterých se tuhle sezonu neobejdete.

Jídlo

40 LASKAVÝ RESTART JÍDELNÍČKU

Na podzim se potřeby našeho těla mění. Čím mu

v jídelníčku vyjít vstříc a jak předejít nechtěnému střeďání zimních kil?

44 SKROMNOSTÍ KE ZDRAVÍ

Úsporné vaření nemusí jít na úkor kvality, naopak. Ukážeme vám zásady vaření, které uleví peněženke a zároveň podpoří vaše zdraví.

46 OHEŇ V MISCE

Pozor, ostré! Recepty na jídla, která vás zahřejí i v tom nejchladnějším a nejsychravějším dni.

Zdraví

54 BÍLÉ ZELÍ LÉČÍ

Tuhle zeleninu v chladnější části roku stran zdraví prospěšných látek máloco předčí. Už jste dneska měli svou porci?

56 ANTIKONCEPCE V MUŽSKÉ REŽII

I když doba pokročila, je antikoncepce stále spíše ženskou záležitostí. Vasektomie ale tohle nastavení boří. Zjistěte, jak to vidí sami muži.

62 MENOPAUZA V KLIDU

Triky, jak projít klimakteriem bez stresu a v co největší pohodě. Víme, co platí na fyzické obtíže a co pomůže duši.

Krása

70 STÁRNOUT CHYTŘE

Čas se zastavit nedá, stárnutí ale zpomalit lze. Dermatoložka radí, co udělat každý den pro to, abyste stárla s grácií a do krásy.

Psychologie

74 ODEŠLI BEZ ROZLOUČENÍ

Když zemře někdo blízký, strašně to bolí. Jak se ale vypořádat se situací, když jste si nestihli ani dát poslední sbohem? A jde to vůbec?

78 BÝT TADY A TEĎ

Mindfulness neboli všímavost prohlubuje kvalitu našeho prožívání. A vyplatí se dokonce i tehdy, když kolem zuří krize.

Cestování

80 DOLNÍ MORAVA

Málokde najdete tolik atrakcí na jednom prostoru! Vyrazte s námi na místo, které nadchne všechny malé i velké dobrodruhy.