OBSAH /

88

I v zimě toho můžete zažít spoustu. Objevte s námi zasněžené Rakousko, Itálii a Švýcarsko. Tipy máme i pro ty, které to na lyžích nebaví.

OBÁLKA:
Foto: Robert Tichý
Make-up: Martina Kottová
Modelka: Gabriela Peacock
Produkce: Lucie Lu Gregorová

Trénink

16 ANIMAL FLOW
Objevte trénink, jehož ladnost a efektivita vám vezmou dech.

20 ZAČÍT SE DÁ KDYKOLI
Skialpy, běžky, sněžnice. Inspirujte se hercem Jiřím Langmajerem a ověřte si, že se zimními sporty můžete začít v jakémkoli věku.

24 TRÉNINK VE DVOU
Neodkládejte trénink kvůli přátelům ani neodsouvejte návštěvy kvůli tréninku. Posilovat se dá skvěle i ve dvou!

28 RANNÍ RITUÁL
Ráno dělá den, proto není od věci zpříjemnit si ho, jak jen to jde. Naše tipy vás naladí na pozitivní vlnu.

Běháme

36 TMĚ NAVZDORY
Velký test čelovek vám poradí, s čím běhat v časech, kdy je světla pomálu, a podle čeho si vybrat správnou čelovku.

Jídlo

40 FIT NOVÝ ROK
Prověřená strategie, jak nejen vyzrát na vánoční kila, ale jak nenabrat žádná další.

44 NIC SI NEZAKAZUJTE
Rozhovor s Gabrielou Peacock, specialistkou na výživu, která radí i britské královské rodině.

48 BUJARÁ NOC
Neotřelé recepty na silvestrovské dobroty, které nadchnou všechny hosty.

Zdraví

60 HROZÍ VÁM CUKROVKA?
Zjistěte, zda se vás toto civilizační onemocnění týká i jak mu čelit.

64 LEVÁCI VS. PRAVÁCI
Dominantní strana hraje větší roli, než si myslíte. Proč má smysl snažit se o balanc mezi nimi?

68 PŘEPERTE STRES
Čtyři strategie, jak se nenechat semlít nejen před Vánoci.

Krása

72 VLASY NA DETOXU
Trápí vás mastné vlasy nebo barva, která ne a ne chytnout? Hloubkové čištění v salonu by mohlo váš problém vyřešit.

76 AŽ PŘIJDOU MRAZY
Kosmetika, do které se vaše pokožka bude moci zachumlat, aby jí nízké teploty venku neublížily.

Psychologie

78 DRBU, DRBEŠ, DRBEME
Proč milujeme sdílení informací o druhých? A drbou víc ženy, nebo muži?

82 CHYTRÁ PŘEDSEVZETÍ
Předsevzetí si plánuje dát většina z nás, jenže málokdo je opravdu naplní. Víme, jak to tentokrát nevzdat a uspět.

84 PERFEKTNÍ, ALE NE ŠŤASTNÁ
Existují lidé, kteří jsou zdánlivě dokonalí. Jenže za jejich perfekcionismem se skrývá velké trápení a nejistota.

Foto: Shutterstock