

Hubnutí

22 VYLADĚNÝ PLÁN

Nepouštějte se do shazování kil bezhlavě. Co zvážit, než začnete hubnout? A jak si stanovit reálné cíle?

26 PROČ DIETY NEFUNGUJÍ

Většina z nás ji už někdy držela. A většině z nás v dlouhodobém měřítku nepomohla. Zjistěte, co na přebytečná kila opravdu platí.

30 ROZHÝBEJTE METABOLISMUS

S věkem tukových polštářků obvykle přibývá. Poradíme, jak si linii udržet pod kontrolou.

32 CVIČENÍM KE ŠTÍHLOSTI

Bez pohybu to nepůjde. Klíčem k úspěchu je najít si takový, který vás chytne.

36 KOMPENZUJTE SEZENÍ

Denně prosedíme podstatnou část dne a to nám na kondici rozhodně nepřidá. Takže vstávat a cvičit!

40 RESTART JÍDELNÍČKU

Vyvážený a správně poskládaný jídelníček je základ. Naučte se vařit zdravě, jednoduše a zároveň rychle.

Jídlo

47 DIETNÍ TELECÍ

Hledáte lehký a zdravý zdroj bílkovin? Zkuste křehké telecí maso.

48 DOMÁCÍ MÜSLI TYČINKY

Kupované jsou plné cukru, ale když si je uděláte doma, rázem získáte zdravou svačinu.

Běháme

52 RADOST VE STOPĚ

Běžky jsou skvělou alternativou běhu. Markéta Chýňavová vás naučí správnou techniku.

58 BĚHÁNÍ VE VEDLEJŠÍ ROLI

Běh má spoustu benefitů, ať už se jinak věnujete jakémukoli sportu.

Zdraví

68 PÁLENÍ ŽÁHY

Trápí vás nepříjemné trávicí obtíže? Řešit se dají i přírodní cestou.

72 SLÁBNOUCÍ MUŽSTVÍ

S věkem mužům ubývá testosteronu. Mnohdy ale pomůže jen změna životního stylu.

Krása

84 UNIVERZÁLNÍ BALZÁMY

Seznamte se s produktem, který strčí do kapsy skoro celou kosmetickou skříňku.

88 VOŇAVÁ TERAPIE

Vůně pracují nejen s naší náladou, ale mohou pomoci i proti neduhům těla.

Psychologie

92 BOLEST PŘEDKŮ NEMIZÍ

Temné osudy se v rodinách často dědí. Čím to je a jak uniknout rodinnému prokletí?

Cestování

96 ZILLERTALSKÁ HOUPAČKA

Objevte lyžařský ráj, který nadchne zkušené lyžaře i začátečníky.