

Trénink

14 EVA ADAMCZYKOVÁ

Čerstvá mistryně světa ve snowboardcrossu má za sebou náročný rok - kvůli zranění přišla o olympiádu i možnost trénovat. Jaká byla její cesta zpět na vrchol?

22 ÁSANY PO DLOUHÉM DNI

Že většinu dne prosedíte u počítače? Vsaďte na jógové ásany, které v těle rozproudí energii.

26 PŘEPERTE JARNÍ ÚNAVU

Zábavná rutina pro všechny, které doběhla jarní únava.

30 HOLKY, BOŘTE MÝTY

Trenérka Dana Škorpilová radí, jak se nenechat zmást mýty kolem zdravé stravy a pohybu. Co se vyplatí navždy pustit z hlavy?

Běháme

36 NEŽ ODDARTUJE ZÁVOD

Tipy české rekordmanky v maratonu Evy Vrabcové Nývltové, jak si chytrou přípravou pomoci k lepšímu času i většímu klidu na startu.

38 JAK DĚTEM UVAŘIT VÝKON

Dětskou výživu není radno podceňovat. Tím spíš, máte-li doma malého sportovce. Naučíme vás, jak mu správně uvařit.

Jídlo

44 DETOX: ANO, NEBO NE?

Zdá se, že detoxikace vládne světu, vážně ji ale potřebujeme?

48 STŘÍDMOSTÍ PROTI DNĚ

Bolestivé onemocnění má souvislost nejen s konzumací alkoholu, ale také s kily navíc. Vylad'te jídelníček tak, aby se vás dna netýkala.

52 PRINCEZNA PAMPELIŠKA

Nevšední recepty s jednou z prvních jarních bylinek.

Zdraví

60 LASKAVÝ CÍSAŘSKÝ ŘEZ

Zní to jako utopie, ale možné to je. Poznejte nové trendy v českém porodnictví.

66 DOKONALOST NENÍ ŽÁDOUCÍ

Rozhovor s odborníci na estetickou medicínu o tom, jak vidí ženskou krásu.

Krása

78 ŠEST KROKŮ KE KRÁSE

Cesta ke krásné pleti je přímější, než se zdá. Stačí si osvojit ty správné zvyky.

82 JARNÍ ÚKLID POKOŽKY

Kartáčování nasucho strčí do kapsy všechny peelingy světa. Vyhladí kůži a povzbudí i lymfu.

Psychologie

90 NEPŘESTANU TĚ SLEDOVAT

Když se na člověka pověsí stalker, život se obrátí na ruby. Jak z toho ven?

Cestování

96 NA STEZCE ČESKEM

Dobrodružný holčičí trip od východu na západ.