

Trénink

14 EVA DECASTELO

Jak se udržuje fit známá moderátorka a herečka?

18 ROZHÝBEJTE KILA NAVÍC

Začít cvičit není snadné. A začít cvičit, když vás trápí nadváha, nebo už dokonce obezita, je ještě těžší. Poradíme vám, z jakého konce to vzít.

24 CELÝ DEN NA NOHOU

Práce, při které celý den stojíte, pro tělo představuje stejnou zátěž jako celodenní sezení. Naučte se stání kompenzovat a zůstaňte fit.

34 JÍDLO JAKO PALIVO

Trenérka Dana Škorpilová radí, jak mít díky jídlu dostatek živin i energie.

Běháme

38 PRVNÍ JARNÍ VÝBĚH

Atletka a rekordmanka v půlmaratonu Eva Vrabcová Nývtová prozrazuje svoje triky, jak na efektivní trénink po zimě.

40 DĚTI V POHYBU

Jak to zařídit, aby se vaše dítě při tréninku úplně nezničilo? A co když vám řekne, že chce chodit do fitka?

Jídlo

50 V HLAVNÍ ROLI VLÁKNINA

Češi jsou s vlákninou na štíru, přitom ji potřebujeme ke zdravému trávení. A pomáhá i hubnout. Ukážeme vám, kde ji hledat.

54 VEGANSKÉ HODY

Velikonoční půst je ideální příležitostí, kdy si ověřit, že veganská kuchyně může chutnat i zatvrdelým masožravcům.

Zdraví

62 INKONTINENCE

Trápí spoustu žen, málokterá se ale odhodlá ji řešit. Odhodte stud a bojujte.

66 DAROVAT KOUSEK SEBE

Kostní dřev je dar nad dary. Víme, co obnáší členství v registru i samotný zákrok.

Krása

78 PŘEŠLAPY V LÍČENÍ

Líčení může hrát i ve váš neprospěch. Vizážistka Simona Bártová vás naučí, jak se vyhnout chybám.

82 POŘÍDIT SI NOVÁ PRSA

Jaké to je, když se rozhodnete nechat si zmenšit prsa? A na kolik bolesti se máte připravit?

Psychologie

84 SPÁNEK PLNÝ DĚSU

Noční děsy a můry se mohou přetavit ve vážnou spánkovou poruchu. Víme, kdy zpozornět a vyrazit k lékaři.

90 KRÁSNÍ LIDÉ

Krásní lidé to v životě mnohdy mají jednodušší. Naučte se svůj půvab hýčkat a pěstovat.

Cestování

96 RÁJ JMÉNEM SRÍ LANKA

Objevte místo, kde mohou být bílé pláže jen a jen vaše.