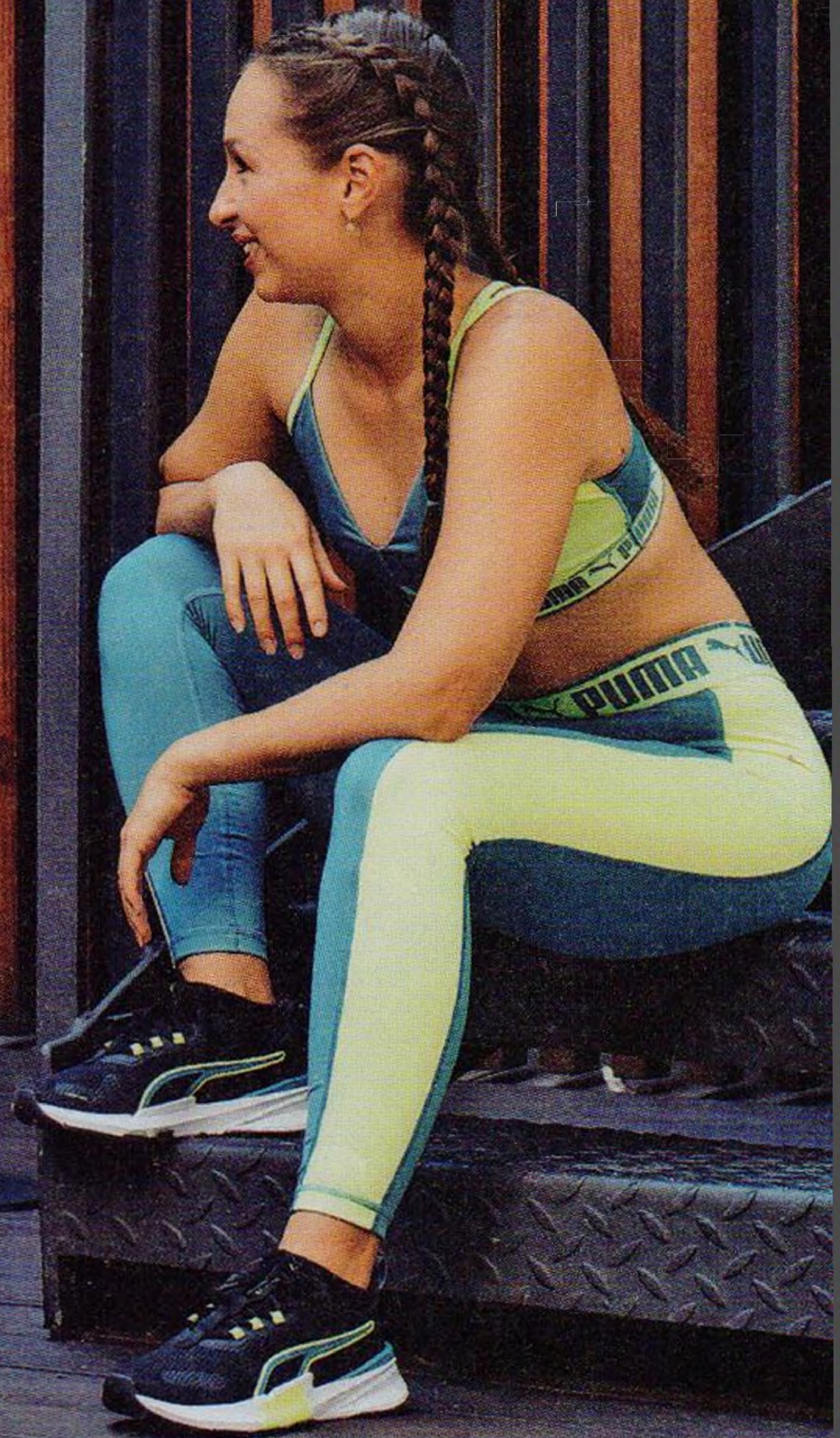
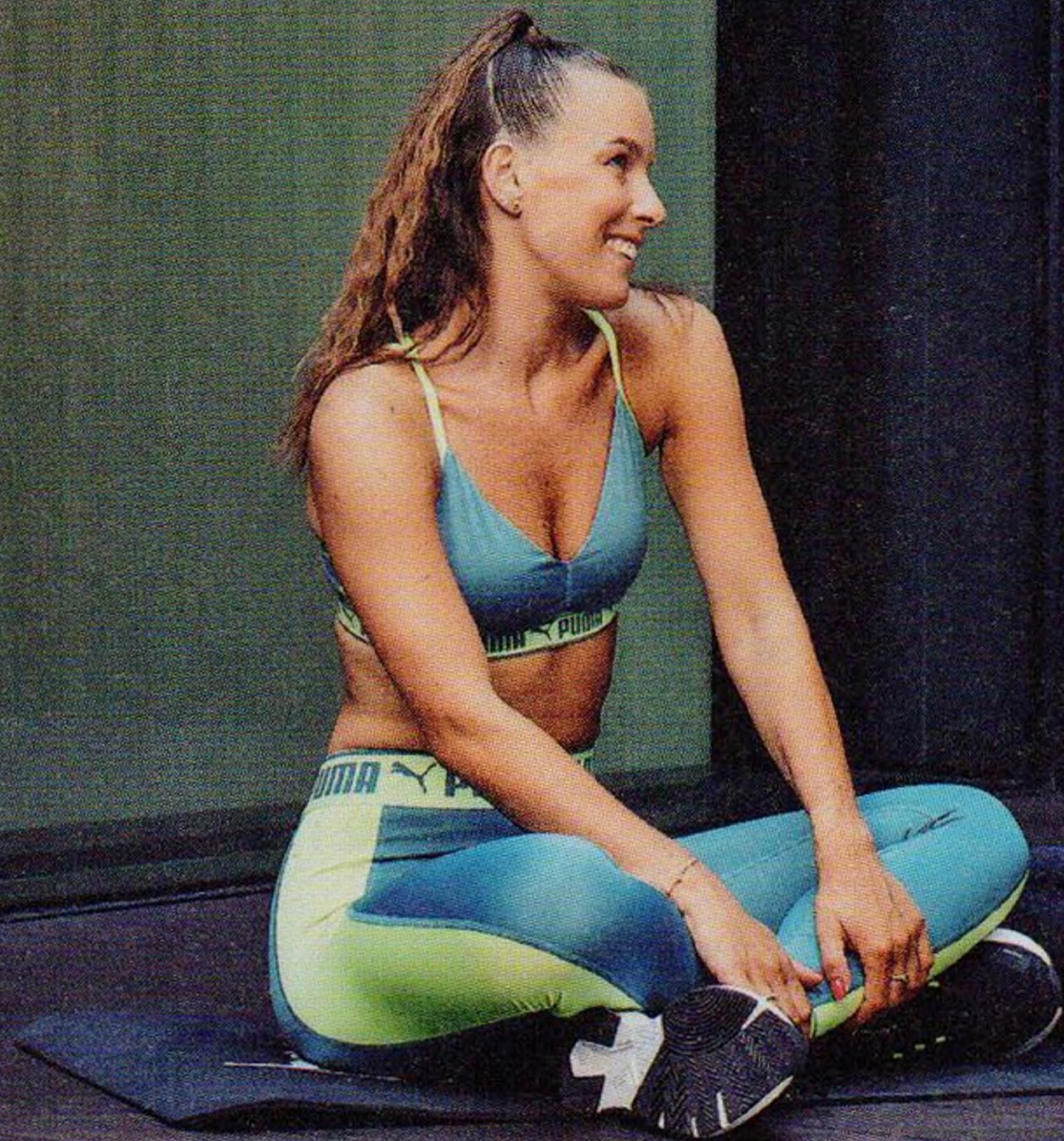


74

PŘECVIČTE TMU

Holky z FITFAB Strong radí, jak se vypořádat s podzimní lenorou a zůstat fit zkracujícím se dnům navzdory.



OBÁLKA:
Foto: Lukáš Wagner
Produkcce focení: Lu Gregorová
Za půjčení oblečení děkujeme značce Puma

Body & mind

14 MARIAN JELÍNEK

Velký rozhovor s oblíbeným osobním koučem o tom, jak vést svoje potomky k pohybu.

18 BIOLOGICKÁ LÉČBA

Moderní léčebná metoda má skvělé výsledky u řady neduhů. Přesto z ní pacienti stále mají strach.

22 TRIATLON NA VLASTNÍ KŮŽI

Dvě mámy tři měsíce trénovaly, aby si na triatlonu v Karlových Varech sáhly až na dno svých sil.

26 MATEŘSKÁ V POHODĚ

Každodenní mateřský záprah může pořádně zamávat s vašim sebevědomím. Neztraťte ho.

30 UZNÁNÍ? TO SI NEZASLOUŽÍM

Syndrom podvodníka se týká překvapivého množství žen, do kterých byste to nikdy neřekli.

32 ZÁVISLOST NA PORNU

Co si počít, když partner dává před sexem přednost sledování porna?

Jídlo

36 RYBY Z NAŠICH VOD

Sladkovodní ryby bychom v jídelníčku měli mít co nejčastěji. Víme, jak vám budou chutnat.

38 BRAMBOROVÉ VARIACE

Brambory mají překvapivé množství zdravotních benefitů. Objevte je s námi!

42 DETOX PO RAKOUSKU

O přebytečná kila se dá přijít i „po gurmánsku“. Vyzkoušeli jsme to za vás.

Zdraví

54 OD NADVÁHY K MEDAILÍM

Pacientský příběh, který dokazuje, že nikdy není pozdě změnit svůj život.

56 INKONTINENCE

Ožehavý problém, o němž se raději nemluví. Řešení ale existuje, chce to jen překonat ostych a udělat první krok.

Krása

66 MODRÉ SVĚTLO

Digitální detox prospěje i vaší kráse. Modré světlo z displejů totiž urychluje stárnutí.

68 DVA NA JEDNO TĚLO

Těhotenství je jedno z nejhezčích období v životě. Poradíme, jak o sebe pečovat, abyste zářila ještě víc.

V pohybu

78 RUTINA DO PLÍSKANIC

Jednoduché cviky pro všechny, kterým chybí motivace a čas.

82 SPOLU NA JÓGAMATCE

Partnerská jóga posílí vaše svaly i vztah. Troufnete si i na těžší ásany?

Cestování

94 KDYŽ JE CESTA CÍL

Pouť do Santiaga místo psychoterapie je skvělý nápad.