



OBÁLKA:
Make-up: Martina Kottová, styling Lu Gregorová,
za půjčení oblečení děkujeme značce Leg-in,
produkce: Lu Gregorová

Body & mind

18 NEBUĎTE OTROKEM VÁNOC

Návod na to, jak konečně zastavit předvánoční kolotoč plný únavy a stresu a opravdu si svátky užít.

22 KDYŽ BOLEST VÍTĚZÍ

Tabletky na bolest umí rychle ulevit. Ne vždy jsou ale tou správnou volbou.

26 NEJSTE SLABÁ

Základy účinné holčičí sebeobrany (nejen) do temných parků a ulic.

30 CHCI SE CÍTIT SVOBODNÁ

Herečka, tatérka a koučka Kateřina Kaira Hrachovcová se nechce svazovat pravidly v životě ani v péči o své tělo.

Jídlo

32 ŠTAVNATÝ ANANAS

Pochutnáte si, a navíc nepřiberete. Zkuste ho nasladko i naslano!

34 KONEC ROKU BEZ PLÝTVÁNÍ

Vánoce a silvestr patří k obdobím, kdy vyhodíme nejvíce potravin. Víme, jak to změnit.

38 ZDRAVÉ PŘÍPITKY

Jde to i bez alkoholu, a to aniž by vaše chuťové buňky strádaly. Zkuste drinky ze cideru nebo kombuchy.

Zdraví

52 DOKÁZAT MŮŽETE VŠECHNO

Příběh úspěšného kadeřníka Tomáše Arsova, který se nenechal limitovat vrozenou nemocí.

54 PRYČ SE SKVRNAMI

Objevte čtyři osvědčené strategie proti pigmentovým skvrnám.

V pohybu

64 BĚŽECKÁ ZIMA

I v chladnější části roku se dá trénovat. Vybudujte si v zimě formu, na které pak na jaře budete stavět.

68 NOVÉ LYŽE KROK ZA KROKEM

Nákup nových lyží není jen obřad. Ona je to také docela věda. Víme, po čem se v obchodech dívat.

71 BĚŽKY VŠEM

Velký průvodce výbavou pro všechny milovníky běžeckého lyžování.

80 MÁMY NA JIZERSKÉ PADESÁTCE

Dvě mámy v redakci se rozhodly natrénovat na Jizerskou padesátku. Co všechno to obnáší a jak to skloubit s rodinou a prací?

Krása

88 KRAJINA KOLEM OČÍ

Víme, co vaše okolí potřebuje v každé životní dekádě, a prozradíme to i vám.

Cestování

91 ZIMA UDRŽITELNĚ

Lyžování nemusí jít proti ekologii. Přesvědčí vás o tom v Jižním Tyrolsku.