



14

GABRIELA SOUKALOVÁ

Rozhovor s někdejší biatlonistkou o tom, jaké to je žít poprvé normální život.

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.

### 74 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

### 94 ZIMA UDRŽITELNĚ

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