



SB

NOC PLNÁ TŘPYTU

Chcete zazářit na silvestrovské party? Vizážistka Barbora Lipenská radí, jak na slavnostní líčení krok za krokem.

OBÁLKA:

Foto: Anna Koniaeva,
styling: Simona Pechal, Lu Gregorová,
make-up: Pavel Kortan, vlasy: Jiří Hrabal,
produkce: Markéta Škaldová.
Za oblečení děkujeme firmě Under Armour.

Body & mind

14 KAŽDÉ TĚLO MŮŽE BÝT KRÁSNÉ

Rozhovor s modelkou Simonou Krainovou o tom, proč po padesátce nevzdávat snahu vypadat dobře a být fit.

20 MAMI, KDE BYDLÍ JEŽÍŠEK?

Uděláte chybu, když dítěti řeknete, jak se to s Vánoci a dárky doopravdy má?

22 HŘEJIVÉ OBJETÍ

Kvalitní svetr vám bude sloužit dlouhá léta a hlavně vám v něm nebude zima.

Jídlo

28 ŽIVOT BEZ LEPKU

Celiakie, alergie na lepek nebo pšenici, citlivost... Lidí, kteří mají s lepkem problémy, přibývá.

32 VÁNOCE BEZ KILA NAVÍC

Obezitoložka a gastronomička radí, jak si svátky užít naplno, a přitom nepřibrat.

36 NATRHANÁ HOSTINA

Trhané maso je báječně univerzální, z jediného receptu připravíte spoustu chutných variací.

Zdraví

41 NA VLASTNÍ UŠI

Kolem zdraví uší koluje spousta mýtů a nesmyslných babských rad. Poradíme, co funguje a co raději nezkoušet.

50 REVMA NIČÍ CELÉ TĚLO

Revmatoidní artritida se zdaleka netýká jen kloubů. Jaké to je, když s ní musíte žít?

52 NAKOPÁVAČKA GUARANA

Hledáte-li přírodní vzpruhu, tahle bylina vás nezklame. Obsahuje dvakrát více kofeinu než káva.

Psychologie

54 PŘELAĎTE NA SINGLETASKING

Multitasking každého dříve či pozděje semele. Když se ale začnete soustředit jen na jeden úkol, zjistíte, že jste najednou mnohem efektivnější.

58 TÁTA V SUKNI

Přestože by muži se svými dětmi často chtěli trávit více času, na mateřskou ani rodičovskou se nehrnou. Může se to změnit?

V pohybu

64 JÓGA PROTI STRESU

Na každou z nás je toho někdy moc. Sestava s Apolenou Tůmovou vám pomůže zbavit se napětí, stresu a úzkosti.

Beauty

84 DEJTE TOMU ČAS

Každý kosmetický přípravek potřebuje jinak dlouhou dobu k tomu, aby přinesl výsledky. Čekání se ale vyplatí.

Cestování

94 RODINNÁ LYŽOVAČKA

Hned za Brennerským průsmykem najdete středisko s komorní atmosférou, kde se i ti nejmenší na lyžích budou učit rádi a bez fňukání.