

72



14

14

Po StarDance jsem týden spala

Lucie Vondráčková to ve známé taneční soutěži dotáhla na třetí místo. Rozhovor o dřině, úspěchu a životě za chůze.

44

Jáhly & pohanka

Pustte si do kuchyně nové chutě a naučte se vařit zdravá a nápaditá jídla z jáhel a pohanky.

72

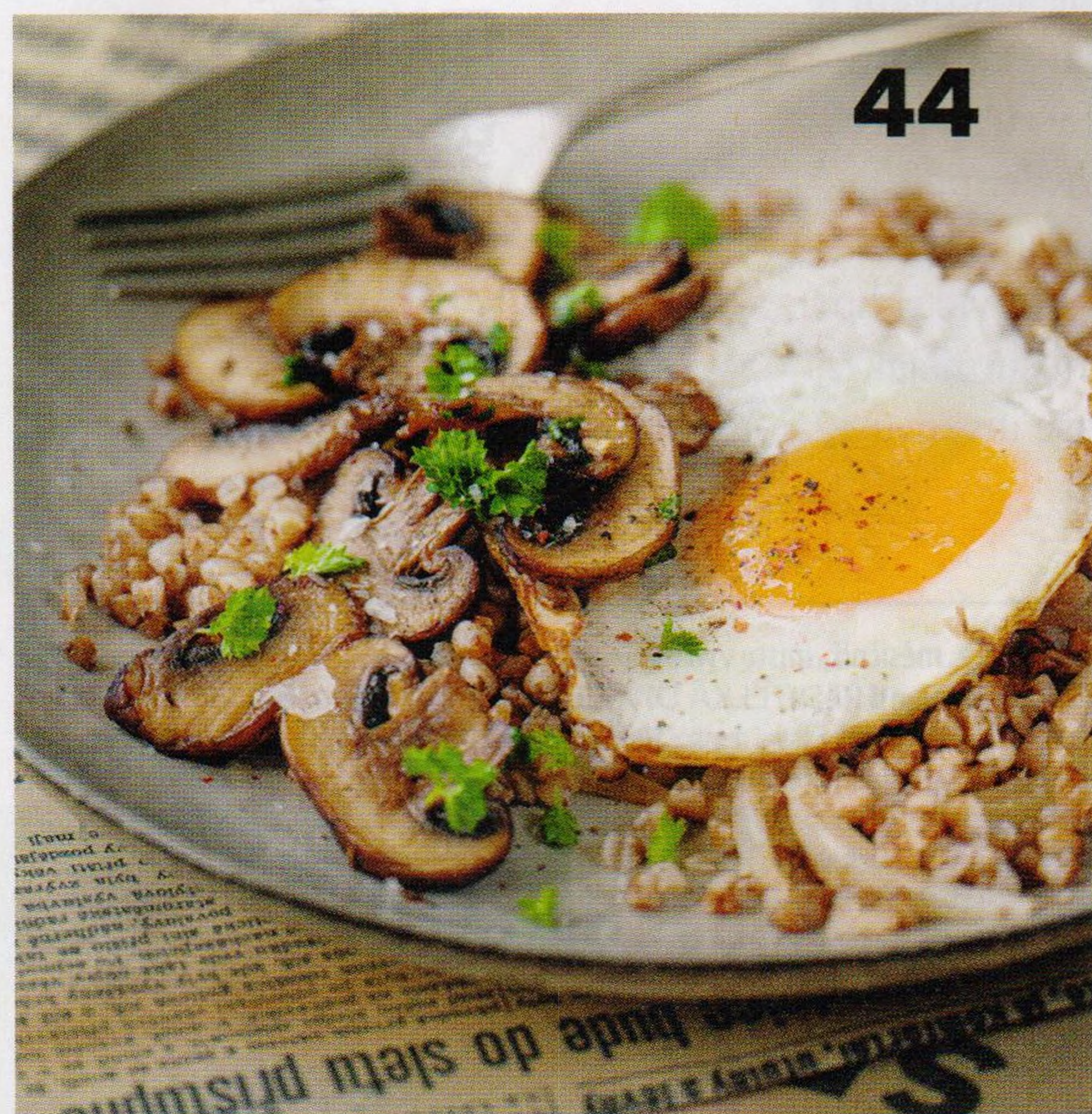
Každý den v pohybu

Že bychom se měli hýbat, víme tak nějak všichni. Kolik a jakého pohybu je ale třeba, abychom byli opravdu zdraví a fit?

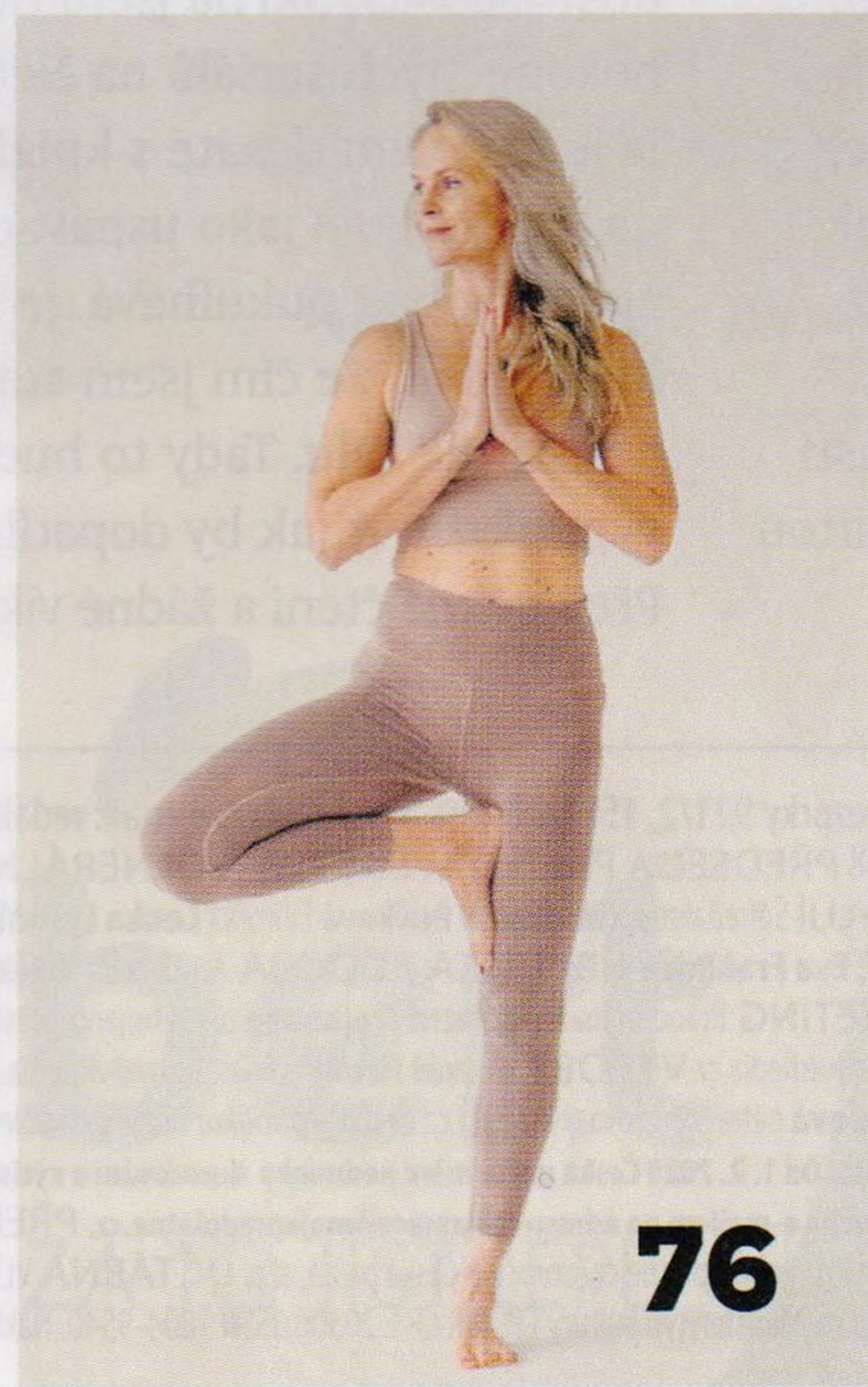
76

Jóga pro silnější imunitu

Jógová praxe má mnoho benefitů. Ukážeme vám ásany, které umí zvyšovat imunitu a podporovat léčbu nemocí.



44



76

Cover: Lucie Vondráčková
Foto: Monika Navrátilová