

## POHYB

- 16 Výzva: běh s holemi. Při tomhle tréninku se skutečně zapotíte.
- 24 Chodte dřív do postele, zlepšíte sportovní výsledky
- 26 „Nechte děti jen tak dovádět.“ Od přílišné organizace času odraňuje pedagožka Eva Opravilová
- 30 Zapomeňte na nudné kroužky, tyhle sporty budou děti bavit!
- 32 Inspirace na sportovní vychytávky nejen pro nejmenší
- 34 Jin jóga aneb Nechte věci plynout a zacvičte si sestavu sedmi ásan v poklidném tempu

## KRÁSA A MÓDA

- 38 Na rande v tepláčkách s Jakubem Bínou
- 44 SOS strategie dá po léte do pořádku vaši kůži
- 48 Kosmetické štětce se značkou Must have!
- 50 Rady pro teenagerku: jak se líčit i starat o pleť s akné

## MEDICÍNA

- 54 Endometrióza. Lék na ženské bolesti představuje sport, třeba jóga
- 56 Dlouhodobý zánět v těle pomáhá zdolat správná strava. Co jíst?



- 58 Homeopatika pomohou vystresovaným rodičům prvňáků i úzkostlivým dětem, třeba už ve školce

## ZÁŽITKY

- 60 Za golfem levně do rakouských Alp. Jak na to?
- 64 Z Libereckého kraje až k Baltskému moři se na kole vydala naše redaktorka Eva Fryšarová

FOTO NA OBÁLCE: LUKÁŠ WAGNETER

