

POHYB

- 14 Výzva: vraťte se zpátky do formy. Cviky a jídelníček po letní pauze
- 20 Dítě jako činka. Zahodte výmluvy a zapojte své ratolesti do cvičení
- 24 Sebeobrana pro běžkyně
- 30 Cyklista požitkář – místo kilometrů hlejte zážitky!

KRÁSA

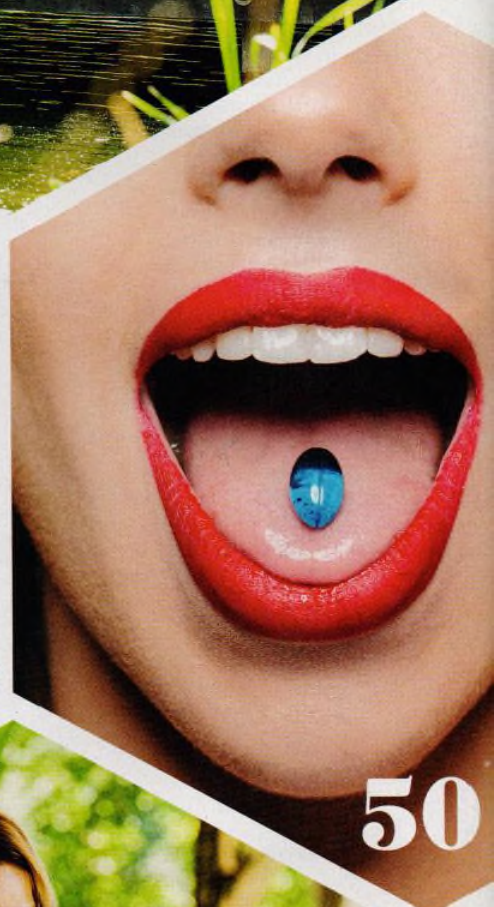
- 36 Kosmetické tipy pro pleť po létě
- 38 Místo zpevňovače vrásek pěstujte ty správné bakterie
- 42 Modelace prsou pozvedne sebevědomí
- 44 Pivo, víno nebo rum? Pleť dají zabrat všechny

MEDICÍNA

- 50 Existuje tableta mládí? Namíchejte si ji sami
- 54 „Všichni lžou,“ říká na adresu těch, co hledají cestu z bludného kruhu obezity, Dita Pichlerová
- 58 Čtyři způsoby, jak vyzrát na dětské vší

JÍDLA A ZÁŽITKY

- 60 Dokonalí rodiče? To radši ti hrozí. Nejčastější výchovné omyly
- 64 Nehaňte pohanku a uvařte si ji podle našich receptů
- 66 Prána smoothie – rychlá a výživná snídaně



OBÁLKA:
PROFIMEDIA.CZ

