

POHYB

- 14 Kdo nevesluje, jako by nebyl. Veslařský trenažér vylepší vaši fyziku a uleví i hlavě
- 18 Běháte? Vyvažte to jógou! Váš výkon půjde nahoru
- 24 Nej dárky pro vaše lepší já

KRÁSA

- 28 Dekorativka pro dokonalé obočí
- 30 Ruce v zimě trpí. Víme, jak jim spolehlivě ulevit
- 34 Srovnejte záda, zpomalíte stárnutí svého těla

MEDICÍNA

- 38 Ucpaný nos, kašel, bolest v krku... Zjistili jsme, co platí na zimní nemoci
- 44 Nebojte se rýmy, posiluje dětskou imunitu, říká dětský lékař Milan Kudyn
- 48 Padání vlasů jako nové civilizační onemocnění. Co dělat, když vaše hříva začíná řidnout?



JÍDLO

- 52 Sváteční tabule bez výčitek. Tipy na to, jak přežít Vánoce bez bolavého břicha a kil navíc
- 58 Kocovina? Vyzkoušejte spolehlivé domácí vyprošťovány



OBÁLKA:
PROFIMEDIA.CZ

52

