

Trénink

14

BALETNÍ FORMA

Jak se v časech koronaviru žije špičkové tanečnické Zuzaně Herényiové? Ochutnejte její domácí přípravu!

20

HOLISTICKÝ TRÉNINK

Zapomeňte na přesné jídelníčky a pohyb rozepsaný den po dni. Novým tréninkovým trendem je život v harmonii.

24

ZADEK, PEVNÝ ZÁKLAD

Prosincová rutina vyrýsuje vaše pozadí.

28

BĚŽKY & SKIALPY

Vyměňte sjezdovky za běžky

nebo skialpy a užijte si zimní radovánky naplno. Máme pro vás tipy pro hladký start.

Běhání

36

POSILOVNA PRO BĚŽCE

Aby vám to běhalo, chce to silné tělo. Na které partie se zaměřit přes zimu?

40

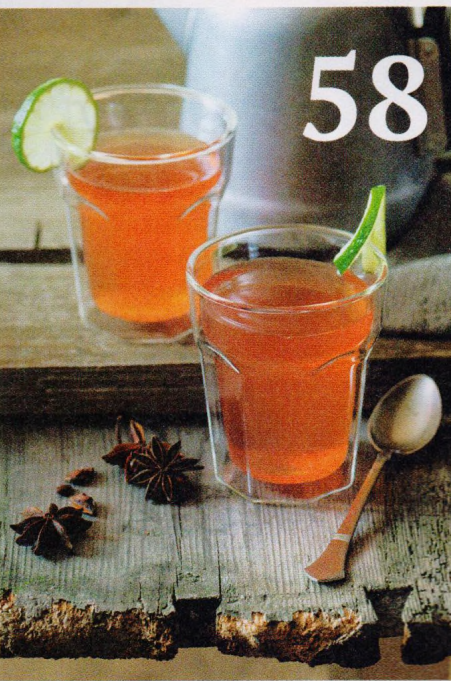
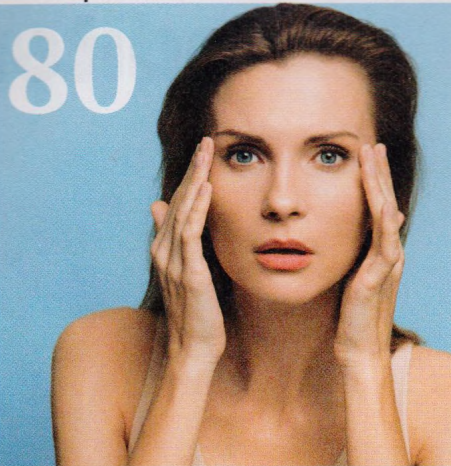
LASKAVÉ OTUŽOVÁNÍ

Otužování prospěje vaší imunitě, ale také vám zajistí rychlejší regeneraci. Poradíme, jak s ním začít laskavě.

44

BĚŽECKÁ VÝZVA

Finále naší běžecké výzvy je tu! Jak si vedly naše čtyři finalistky?



48

DÁRKY PRO SPORTOVCE

Pět stran tipů na dárky (nejen) pro všechny sportovní duše.

Jídlo

54

PERNÍKOVÉ KOŘENÍ

Vykouzlete si vánoční atmosféru a přidejte ho, kam se dá.

56

BRUSINKY, ZIMNÍ KLENOT

Nejenže skvěle chutnají, ale mají i spoustu zdravotních benefitů.

58

HORKÉ HŘÍCHY

Přestaňte na chvíli řešit kalorie a dopřejte si horkou čokoládu nebo jiný zahřívací drink.

FOTO NA OBÁLCE:

ROBERT TICHÝ
MAKE UP:
MARTA ŠANTOROVÁ
MODELKA:
ZUZANA HERÉNYIOVÁ

Zdraví

64

ROOIBOS

Zklidňuje, posiluje imunitu, a k tomu navíc podporuje hubnutí. O důvod víc dát si ještě šálek!

66

HORY A INTUICE

Rozhovor s horskou záchranářkou Kristinou Höschlovou nejen o práci v terénu.

70

POROD PO ČESKU

Jak se rodí v českých porodnicích a kde má systém péče o rodičky ještě mezery?

74

ŽIVOT BEZ VLASŮ

Jak důležitou roli hrají v životě ženy vlasy? Příběh ženy, která se musela vypořádat s totální alopecí.

Beauty

80

DOSPĚLÁCKÉ AKNĚ

Co si počít, když se vás pupínky drží i po třicítce?

84

ŠAMPONY V KOSTCE

Tuhé šampóny jsou ekologické, praktické a nadchnou i vaše vlasy. Zkuste je!

Psychologie

86

MOUDRÁ ŘEČ POHÁDEK

Pohádky v sobě ukrývají dávno moudrost. Nechte se vést.

90

CHYTRÁ PŘEDSEVZETÍ

Když předsevzetí, tak taková, která vás nebudou bolet a změní váš život k lepšímu. Tady je dvacítko těch nej.

Cestování

94

ZIMNÍ VÝHLEDY

Tipy na místa, díky kterým si v novém roce uděláte nadhled.