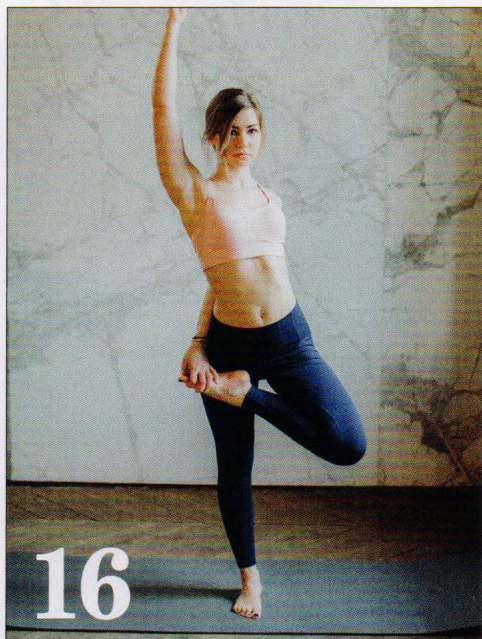


obsah



Editorial 3

Trénink

Tipy & novinky 8-9

Rozhovor: Iva Pazderková ... 10-15

X tváří jógy 16-19

Cvik měsíce: Mrtvé tahy 20

Tah na krásu: Výzva 21

Fitness rozcvička

s Verčou 4 22-25

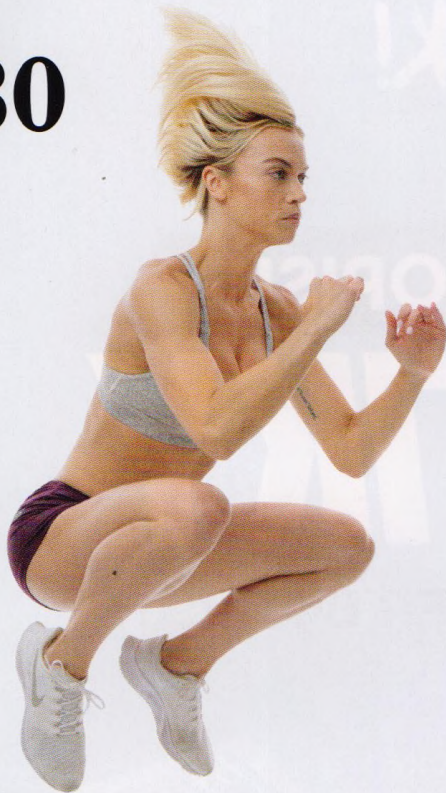
Pilates rozcvička

se Zuzkou 4 26-29

Chyťte dech! 30-31

Vánoce: Fit nadílka 32-34





Zdraví v pohybu

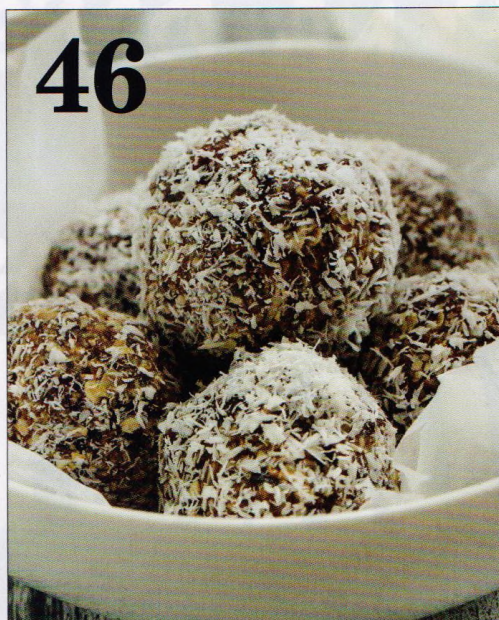
- Kde vzít v zimě energii
(nejen) ke cvičení 36-37
- Temná strana rostlinné
stravy 38-41
- Tipy & novinky 42

Food

- Menu měsíce: Vánoční menu
zdravěji 44-45
- Cukroví hravě zdravě 46-48
- Síla v mouce ukrytá 49-51
- Silvestrovské pohoštění 52-53
- Tipy & novinky 54

Technika v pohybu

- Co vám říká chytrá váha 56-57
- Tipy & novinky 58



Móda v pohybu

- Móda pro všechny ásany 60-61
- Hřejivé zimní momenty 62

Krása v pohybu

- Ježíšku, já byla hodná! 64-65
- Malé, ale potěší 66

Duše v pohybu

- Propojení mezi svaalem
a myslí 68-70
- Tipy & novinky 71

- Poradna: 3 experti radí 72
- Kondice podle hvězd:
Horoskop na prosinec 73
- Napsali jste nám 74

