

Naučte se učesat tak, aby vaše vlasy stíhaly vaše tempo. Známy český kadeřník Daniel Pašek vám ukáže, jak na to.

OBÁLKA:
FOTO: LUKÁŠ WAGNER
MAKE-UP: KLÁRA CHMURA / PAINTED BY GEEN
MODELKA: RADKA M. / ELY MANAGEMENT
ZA OBLEČENÍ DĚKUJEME FIRMÁM
PURA VIDA A KINOKO



Trénink

14 KRÁLOVNOU KURTU

Techniku v tenise neošidíte. Naučte se s námi základy, na kterých budete moci dál stavět. Vaše hra bude ladnější a ohleduplnější ke svalům i kloubům.

20 PŘEKONEJTE ODPOR

Květnová rutina s velkou odporovou gumou prověří celé vaše tělo a dát si ji můžete i venku.

21 JÓGA PROTI JARNÍ ÚNAVĚ

Jarní únava je prevít. Naštěstí na ni platí jógové ásany. Tak hurá na podložku!

Běháme

30 SPRÁVNÁ TECHNIKA

Naučit se běhat správně má své výhody: šetříte energii a předcházíte nepříjemným zraněním.

36 VZHŮRU NA ZÁVODY

Závodní atmosféře se nic nevyrovná. Na jaké závody se letos stojí za to vypravit?

Jídlo

46 KOUZLA S BEZEM

Bez svědčí našemu zdraví, ale nadchne vás i na talíři.

48 JARNÍ BYLÍ

Voňavé bylinky oživí každé jídlo. Máme pro vás neotřelé recepty plné svěží zelené.

Zdraví

62 ALZHEIMERA ŘEŠTE UŽ V MLÁDÍ

Obávaná nemoc o sobě dává vědět dávno před tím, než se naplno projeví. Sledovat by se měli už třicátníci.

66 ZDRAVÝ MOZEK NA TALÍŘI

Genetické predispozice se dají přejít. Co jíst, aby byl váš mozek pořád fit?

70 STOP KŘEČOVÝM ŽILÁM

Cévní nedostatečností trpí každý druhý člověk a někdy o tom ani neví. Začnete-li ji ale řešit včas, nemusí na křečové žíly vůbec dojít.

Krása

80 SLUNCEM POLÍBENÁ

Jarní bronz nemusíte pracně chytat. S bronzerem se dá opálení snadno předstírat.

Psychologie

84 TAJEMSTVÍ ONLINE SEZNAMEK

Dá se na síti najít opravdová láska, i když vám už dávno není dvacet?

88 POMALÉ MILOVÁNÍ

Pomalý sex zlepšuje vztahy i imunitu a přinese vám hluboké fyzické i duševní uspokojení.

92 SAMOTOU K RŮSTU

Vezměte na rande sami sebe. Samota léčí.

Cestování

94 PUTOVÁNÍ ZA GOLFEM

Golf už dávno není sportem pro snoby. Objevili jsme pro vás nejlepší české greeny.