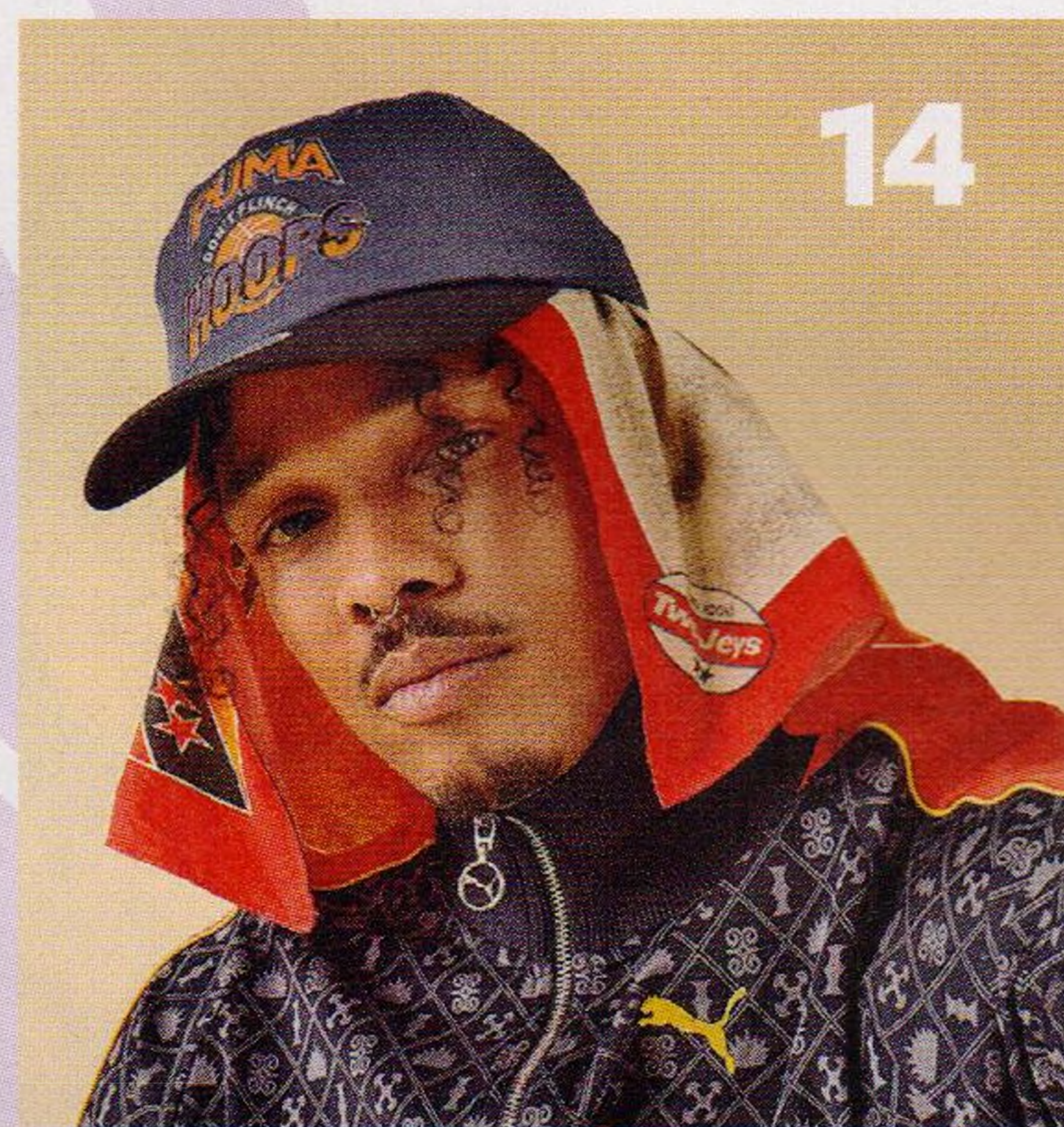




14

Tělo je úžasný nástroj

Rozhovor se zpěvákem Benem Cristovaoem nejen o tom, jak se udržuje fit na náročná vystoupení.

22

Pravda ze dna sklenky

Jak se alkohol chová v našem těle? A může být za určitých okolností prospěšný, jak se o něm občas říká?

46

Kořeny života

Voňavé recepty z kořenové zeleniny zahřejí v zimní slotě, a ještě vám dodají spoustu živin.

70

Zdravý běh od nohou

Běhání je prospěšný pohyb. Pokud ale nemáme v pořádku nožní klenbu, nahráváme tím zranění. Vyřešit to mohou správné vložky do bot.

Cover: Ben Cristovao

Foto: Klaudia Poloncová, make-up: Nhu Quynh Le, styling: Liz Ovcharenko, produkce: Lu Gregorová, oblečení: PUMA Racer Jacket, 3499 Kč, dostupná na Footshop.cz

