

OBSAH

- 10** Rozhovor s Vandou Hybnerovou
- 14** TÉMA JD
Dlouhověkost
- 16** 6 pilířů pro zdraví a dlouhověkost
- 22** Dejte mi pokoj s dlouhověkostí
- 28** Jak se dožít 100 let
... a přitom být zdravý a vitální?
- 42** Anti-aging jóga
Sestava, která omlazuje a regeneruje
- 48** Víte, co je barre?
- 52** Nejde o to „co“, ale „jak“
- 60** PLÁN JD
Do kondice
- 78** Jóga a roztroušená skleróza
- 82** Jógová praxe s diagnózou
roztroušené sklerózy
- 88** Keltské kolo roku – Beltine a Litha
- 90** Zdravé recepty
- 104** Zažijte Velkou Fatru aneb Příběh
o vysokohorských nosičích