

# Obsah

## Krása a péče

### 10 Vrásky ano, ale s mírou

Rozhovor s herečkou Martou  
Dřímál Ondráčkovou, která stojí  
za metodou #udrzsicht.

### 14 Tvář ve formě

Sestava pro okamžitý  
lifting tváře.

### 24 Baňka místo chirurga

Baňkování pleti umí zmírnit  
vrásky i pozvednout povadlé  
kontury tváře.

### 28 Síla skrytá v olejích

Proč vám pleťové oleje (možná)  
nesedí a jak to změnit.

## Zdravé tělo i mysl

### 50 Chtějte být co nejdéle fit

Rozhovor s koučem Ivanem  
Černohorským o tom, jak na  
dlouhověkost.

### 54 Ásany pro silnější imunitu

Objeďte pozice, které mají moc  
posilovat zdraví.

## Jídlo

### 68 Nepodceňujte bílkoviny

Všichni víme, že bychom je na ta-  
líři měli mít, přesto jich ale většina  
z nás má na talíři nedostatek.

### 74 Jídla plná proteinů

Bílkoviny nejsou jen o mase,  
přesvědčí vás naše recepty.



68

## Harmonie

### 82 Příjemně horké chvíle

Vydejte se s námi na lekci  
hotjógy a poznejte jógu zase  
z jiné stránky.

### 86 Odložit spánek

Spánková prokrastinace je nešvar  
dneška. Týká se i vás?

### 90 Řecká terapie

Inspirujte se v péči o sebe  
starověkým Řeckem.



24

54



#### OBÁLKA:

FOTO: ROBERT TICHÝ

MODELKA: MARTA DŘÍMAL ONDRÁČKOVÁ

MAKE-UP: BARBORA LIPENSKÁ