

# V ŽEN V ŽIVOT

ČÍSLO 10 12. KVĚTNA 2021  
CENA 35 Kč / 1,70 EUR

**100×**  
**ZAČÍT**  
**ZNOVU...**

... AŽ TO  
NAKONEC  
VYJDE!

**PRVNÍ SEX**  
**S NOVÝM**  
**PARTNEREM**

Co (ne)říkat,  
(ne)dělat,  
jak si zachovat  
nadhled

**Jakou moc má**  
**lidská duše?**

PEČUJTE O NI, NEVYPUSŤTE  
JI A NEZTRAŤTE TU  
SPŘÍZNĚNOU

**TICHO,**  
**PROSÍM!**

PROČ OBČAS  
POTŘEBUJEME  
MÍT OD VŠEHO  
POKOJ

**ROZHOVOR**  
**HEREC**  
**BOŘEK**  
**SLEZÁČEK**

„Musel jsem  
spadnout  
na hubu, aby se  
mi rozsvítilo.“

+ **35 stran speciálu**

# KRÁSNÁ DO PLAVEK

\* OPALOVÁNÍ, DEPILACE, ZPEVNĚNÍ POKOŽKY \* NEJLEPŠÍ PLAVKY PRO KAŽDÝ TYP POSTAVY  
\* JAK SE DO LÉTA DOSTAT DO KONDICE \* RECEPTY NA ZDRAVÁ, LEHKÁ A CHUTNÁ JÍDLA



MOŽNÁ JSTE SE BĚHEM LOCKDOWNU TROCHU ZANEDBÁVALA A NEPEČOVALA O SEBE TAK INTENZIVNĚ JAKO OBVYKLE. NEVADÍ, NEJSTE SAMA. NEVYČÍTEJTE SI NĚJAKÉ TO KILO NAVÍC ANI FAKT, ŽE JSTE SE TŘEBA PRAVIDELNĚ NEHÝBALA, NEHOLILA A PO KOUPELI NENATÍRALA ZPEVŇOVACÍMI KRÉMY. JEŠTĚ JE POŘÁD ČAS VŠE DO LÉTA NAPRAVIT!

**N**ejjednodušší a nejméně bolestivá cesta, jak se po zimě dostat zase do formy, je začít se správnou životosprávou. A to hned. Nemyslíme tím, že byste měla začít drasticky hubnout, nasazovat odtučňovací kúry a běhat deset kilometrů denně. Stačí, když do své rutiny zařadíte více pohybu a odlehčíte jídelníček. Pokud jste se ještě nezačala věnovat online cvičení, začněte s tím teď. Opravdu stačí i pár minut denně a brzy uvidíte výsledky. Nespočet lekcí, od posilování přes jógu až po kardio, najdete na YouTube. Pokud můžete, cvičte přinejmenším třikrát týdně. Jestli je to pro vás stále těžké, snažte se alespoň chodit co

nejvíce pěšky a vyměňte výtah za schody. Najít motivaci vám pomůže i nákup nového sportovního oblečení, to vždycky zabere.

#### VYZKOUŠEJTE PODPŮRNÉ METODY

Kromě toho, že o svoji pokožku budete pečovat zpevňovacími a zestíhlovacími krémy, můžete vyzkoušet i lymfatickou masáž, která zbaví organismus škodlivých látek, odvodní ho a pomůže zlepšit vzhled kůže, potažmo redukovat celulitidu. Také si můžete dopřát některou z metod estetické medicíny – třeba ošetření unikátním přístrojem BTL Unison. Ten funguje na principu silné radiofrekvence a cílené akustické energie, díky čemuž umožňuje odstranění pěti hlavních příčin celulitidy. Působení obou energií vede k přestavbě a obnově ošetřené tkáně. Výsledkem je pružnější pokožka bez hrbolků, ošetřené partie jsou zpevněné a zestíhlené. Jedno ošetření trvá přibližně dvacet minut a je bezbolestné; doporučují se alespoň čtyři sezení. Více na [laserplastic.cz](http://laserplastic.cz).

