

ČERVEN 2022

pro ženy, které mají energii

NAVÍC DÁREK

# Kondice

## ZDRAVÁ MANIKÚRA

Krásné nehty  
s minimem  
chemie

LETNÍ  
DRINKY  
Zabijáci  
diety

## DEPRESE PO PORODU

Co si počít,  
když je mateřství  
noční můra?

cena: 54,90 Kč,  
SR: 2,99 eur



## ZRÁDNÉ KARPÁLY

Cvičte, aby ruce nebolely

PÁNEVNÍ DNO  
Klíč k vašemu  
ženství

## LÉTO V POHYBU

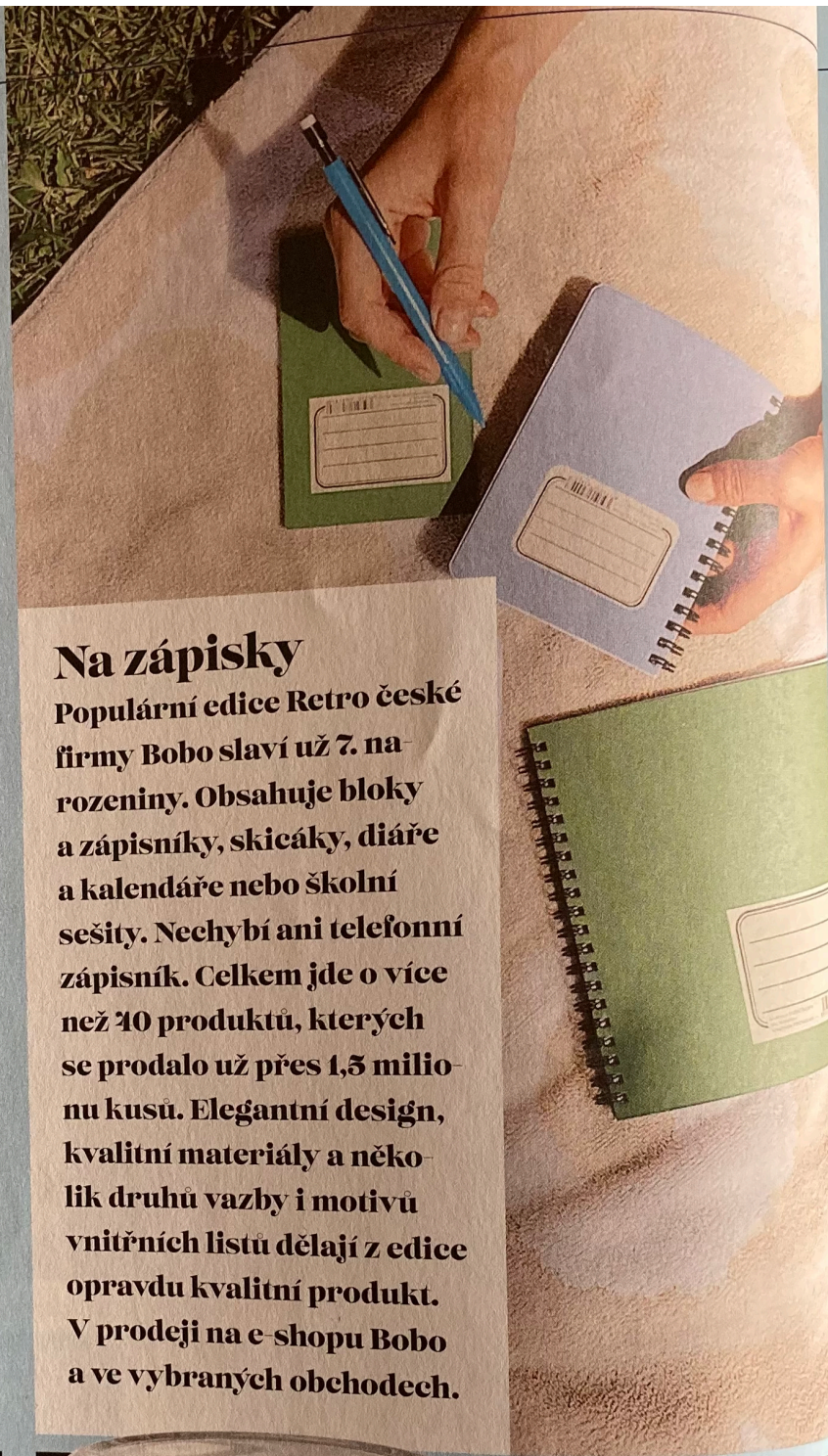
- ▶ protažení s maratonkyní Marcelou Joglovou
- ▶ naučte děti kotoul, stojku, šipku
- ▶ jídelníček pro energii a regeneraci





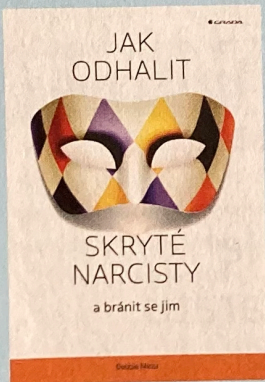
## ŠIK NA KOLE

Jezdíte na kole po výletech a nemáte nic pořádného na sebe? V cyklistickém dresu se necítíte dobře? Chcete mít něco, v čem neztratíte svou ženskost a co bude pohodlné a zcela funkční? Vyzkoušejte cyklo kraťasy Palette (2550 Kč) od české značky originálního sportovního oblečení LASOUL. Funkční materiál je lehký a prodyšný, díky elastanu jemně elastický. Mají praktickou boční kapsu a dají se regulovat v pase. Jsou bez cyklistické vložky, ale pohodlně se do nich vejde vaše oblíbená. Další hravé kousky najdete na [www.lasoul.cz](http://www.lasoul.cz).



## Na zápisky

Populární edice Retro české firmy Bobo slaví už 7. narozeniny. Obsahuje bloky a zápisníky, skicáky, diáře a kalendáře nebo školní sešity. Nechybí ani telefonní zápisník. Celkem jde o více než 40 produktů, kterých se prodalo už přes 1,5 miliónu kusů. Elegantní design, kvalitní materiály a několik druhů vazby i motivů vnitřních listů dělají z edice opravdu kvalitní produkt. V prodeji na e-shopu Bobo a ve vybraných obchodech.



## JAK ODHALIT SKRYTÉ NARCISTY A BRÁNIT SE JIM

Skrytý narcismus je neuvěřitelně rafinovaný, takže ho často přehlédnou i odborníci na duševní zdraví, kteří v tomto ohledu nebyli vyškoleni. Koučka Debbie Mirza se ve své knize snaží kompenzovat nedostatek informací a pomoci těm, kteří jsou terčem takových skrytých forem zneužívání. (Vydala Grada, 2022, 349 Kč)



## ZDRAVÉ MLSÁNÍ

Tahinada od moravské farmy Živina zdravě uspokojí chuť na sladké. Jedná se o sezamovou pastu s lahodnou chutí a tím nejčistším složením. Skládá se jen z drcených sezamových semínek, datlového sirupu a vanilkového lusků. Neobsahuje palmový olej ani žádné přidané cukry. Původně byla vyrobena, aby uspokojila mlsné jazyčky dětí, velké oblibě se však těší napříč všemi generacemi. Seženete ji na e-shopu [www.zivina.cz](http://www.zivina.cz) od 149 Kč.