

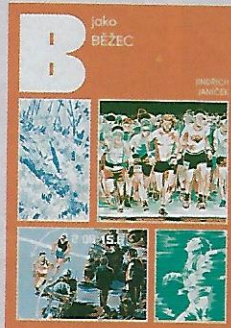
CHUTNÉ RÁNO

Dobrou snídani si lze dopřát, i když chcete shodit. Vezměte bílý jogurt z Mlékárny Valašské Meziříčí, přidejte ovesné vločky, ovoce dle svého gusta a na závěr nastrouhejte kvalitní hořkou čokoládu. V supermarketech, 150 g/13 Kč



NAPROSTÁ ŠILENOST

Manželé Tereza a Tomáš Kopečtí přináší v road trip komiksu inspiraci, jak se poprat s úzkostí. Hrdinka Anna se rozhodne svým potížím postavit, proto se vydá na dobrodružnou cestu. Paseka, 120 stran/299 Kč



B JAKO BĚZEC

Nejen na kapitoly z dějin běhání sází komiksová kniha nabitá zajímavostmi i ironií. S jejím autorem Jindřichem Janičkem se čtenář vydá do Oxfordu, Kalifornie či Tennessee, do politiky i říše fantasy. Paseka, 224 stran/399 Kč

HLEDÁNÍ HARMONIE

Jóga je bezvadným způsobem, jak se komplexně udržovat v kondici. Protáhnete při ní tělo a odpočine si i duše. Tak sbalte podložku a vyrazte na lekci! Hervis, Loap Roof Plum, 499 Kč



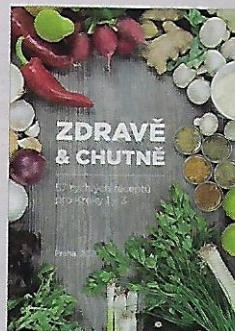
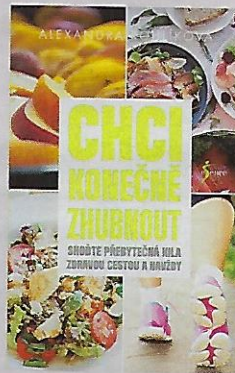
VYVÁŽENÁ STRAVA

Nestíháte vařit? Hotová jídla z programu The 1:1 Diet stačí ohřát. Na vývoji se podíleli profesionálové, proto obsahují ideální poměr živin. Vyzkoušejte Kuřecí kari s rýží, případně Chilli s brambory. One2onediet.cz, 300 g/139 Kč



CHCI KONEČNĚ ZHUBNOUT...

... aneb Shodte přebytečnou kila zdravou cestou a navždy. Výživová odbornice a trenérka Alexandra Rohlíková radí, jak si poskládat jídelníček nebo najít vhodnou dobu na cvičení. Esence, 136 stran/299 Kč



ZDRAVĚ & CHUTNĚ

Nutriční specialista Lukáš Vrána sestavil 57 receptů na každý den, s nimiž se budete cítit fit. Myslí přitom na energetické hodnoty, ale i vaše chuťové pohárky. One2onediet.cz, 132 stran/399 Kč

ZDRAVÁ BOMBA

Aloe vera gel pomáhá trávicímu ústrojí a povzbuzuje růst správných bakterií ve střevě, brusinky v nektaru zase mají blahodárné účinky na močový systém. Společně podporují metabolismus. Studiodanah.flp.com, 1000 ml/753 Kč



VIDÍM TO RŮZOVĚ

Ať se rozhodnete pro kterékoliv sportovní odvětví, neobejdete se bez pořádné obuvi. Tenisky Slazenger navíc báječně vypadají. Factcool.cz, 999 Kč

FOTO: ARCHIV FIREM