



Metoda Hipopresivo je ideální i pro ženy po porodu.



## SPYŠNOU HRUDÍ

podle Lenky Švábové

Trénerku Ivanu Chalupeckou jsem svým neomalým dotazem trochu zaskočila, ale po hodině cvičení metodou

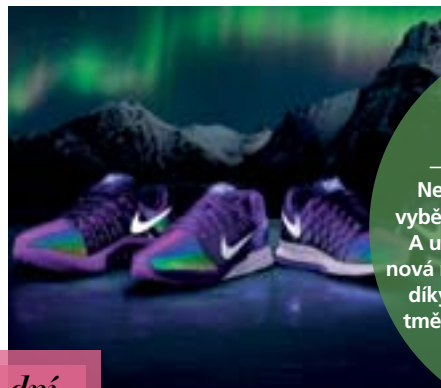
Hipopresivo mi to nedalo a musela jsem se zeptat: „Můžu si sáhnout?“ Ivana si své krásné ploché břicho vypracovala pomocí cvičení, které k nám přivezla ze Španělska. Metoda Hipopresivo zužuje obvod pasu, pomáhá při inkontinenci, zlepšuje držení těla i sexuální funkce. Jde o příjemné, ale poměrně náročné dechové cvičení, při kterém zastrkujete břicho, rovnáte záda, vypínáte prsa. Když povolíte, Ivana vás srovná sympatickým pokynem: „Pyšnou hrud!“ Přijďte její metodu vyzkoušet, cvičí se zatím pouze v Praze, termíny a místo najdete na [www.fitbelly.cz](http://www.fitbelly.cz).

I v zimě máme chuť zajít si do bazénu! Aby návštěva proběhla bez komplikací, stačí použít probiotické tampony ellen®, více na [www.ellen-tampony.cz](http://www.ellen-tampony.cz).



**Těchto 14 dní Lenka...**  
VYSTOUPALA 299 schodů petřínské rozhledny za nejkrásnějším výhledem na Prahu. **OBJEVILA** nový český komiks pro děti *Bublifuk*, [www.komiks-bublifuk.cz](http://www.komiks-bublifuk.cz). Další číslo lze podpořit na HitHitu.

## WELLNESS ZÁPISNÍK



### AŽ JSTE vidět

Nečekejte na ideální podmínky, vyběhněte větru a chladu navzdory. A užijte si to! Pomůže vám v tom nová reflexní kolekce Nike Flash Pack, díky níž budete zářit i v nehlubší tmě. Vyberte si lehounkou bundu, zateplené legíny a hlavně rychlé voděodolné boty.

### Pro něžné polibky na horách

Balzám na rty s měsíčkem lékařským, Astrid, 30 Kč



Ošetřuje popraskané rty, zvláčňuje, chrání je před chladem a větrem. Obsažený extrakt z měsíčku lékařského s vitamínem E navíc pokožku zklidňuje. S chutí vlepťte partnerovi po krásné jízdě na lyžích něžnou pusku!

### Síla bylin

Směs nejčistších éterických olejů z 31 léčivých bylin ulevuje při mnoha zdravotních obtížích a uplatňuje se i při prevenci.



Olej z 31 léčivých bylin Just, [www.justnahrin.cz](http://www.justnahrin.cz), 985 Kč/50 ml

### Milujte se!

Knihy Zamilujte se do života s Kundalini jógou autorky Dity Lyner vás naučí praktická cvičení a meditace, které vám pomohou najít lásku k sobě a cítit v srdci radost a štěstí.



## Otužte se! Silné tělo jen tak něco neskolí

Zařadte do svého zimního programu pravidelné saunování. Budete odolnější proti nachlazení i chřipkovým virům!

**P**obyv v sauně snižuje stres, zbavuje napětí, je to báječný relax a navíc podporuje imunitu a dodá sílu a energii na boj s lezavým počasím za okny. Aby se projevil všechny pozitivní účinky, je ovšem důležitá pravidelnost – alespoň jedna dvouhodinová návštěva týdně.

Proces saunování se dělí na tři fáze – prohřátí a zpočení, které by mělo trvat 10–15 minut, ale vždy by mělo být příjemné, následně prudké ochlazení (ve sprše a případně ještě skokem do ledového bazénku) a relaxace. Celý cyklus je ideální zopakovat třikrát až čtyřikrát.

Pocením v ohřívárně zbavíte tělo nežádoucích toxinů, v teple uvolníte svaly i dýchací cesty. Při následném ochlazení se otužíte, posílíte vlastní obranyschopnost a hlavně imunitu. Následná relaxace vám pak přinese nádherný pocit uvolnění a harmonie.

Berte saunu jako prevenci rýmy, nachlazení a dalších neduhů. S ucpaným nosem a bolestmi v krku sem nechodte, pocením a střídáním teplot se nemoc spíš zhorší.



## MAMINKY SI NEMOHOU VZÍT VOLNO, MAMINKY SI BEROU VICKS

NOVINKA VELKÉ BALENÍ 14 SÁČKŮ



### HORKÝ NÁPOJ PRO ÚLEVOU OD PŘÍZNAKŮ CHŘIPKY A NACHLAZENÍ

Vicks SymptoMed Classic je lék k vnitřnímu užití. Před užitím si pečlivě přečtěte příbalovou informaci.

INZERCE



Teva Pharmaceuticals CR, s. r. o. Sokolovská 651/136A, 180 00 Praha 8, [www.teva.cz](http://www.teva.cz)

CZ/VCK/15/0013