

WELLness

Barvy umějí divy, s náladou i energií. Jestli ani růžová vás nedostane z depky, je čas na změny. V šatníku, ve sportu i v životě.



REDAKTORKA
WELLNESS
BLANKA
BĚHÁZA
HOLKAMA

Třeba při tradičním přespolním běhu Velká kunratická jich přede mnou bylo:-) Proč

o tom mluvím? Společnost Prague International Marathon rozjíždí projekt Womens Challenge, který je určen ženám bez ohledu na věk a fyzickou kondici. Do programu bude vybráno několik žen, které budou monitorovány až do dne konání jimi vybraného závodu. Sledovány budou odborníky jak v rámci trénování, tak výživy a dostane se jim kompletního poradenství. Skvělá příležitost, nemyslíte? Co takhle změnit svůj životní styl, či se něco dozvědět. Zkuste být jednou z vybraných. Registrace do programu startuje 1. prosince on-line na www.pim.cz.

Jsem krásná! Jsem pink.

Není důležité být hned vítězkou cyklistické Tour de France, mnohem nutnější je, abyste při vašem snažení na lekcích spinningu, vypadala, ale hlavně cítila se cool. V příjemných hadříkách se vám bude i lépe dupat do pedálů. Stačí tedy nachystat pití, nasednou a vyrazit: skvělé jízdy dělají např. v Clubu Malibu Karvíná! Více www.spinning.cz.



Kolekce Ciao Bella: dres 1590 Kč, gatě 1850 Kč, tretry 3000 Kč, vše Northwave.cz.



MÍSTO, KDE VÁM KILA POLETÍ DOLŮ SAMA

Až budete po svátečních hodovánkách shánět tip na zaručenou dietu, tady je: Jmenuje se I'm fit. Jde o fitcentrum, které nabízí program trvalého snížení nadváhy a zahrnuje konzultaci s lékařem, spolupráci s výživovým odborníkem, trenérem aj. Balíček na 3 měsíce stojí 8990 Kč, včetně neomezeného členství v klubu. Že zrovna tenhle tip jste nechtěla? Ale vždyť víte, že jinak to nefunguje: www.imffit.cz.

* Pořád se něco děje...

VYROVNANOST&ENERGIE

Jestli hledáte dárek de lux, zkuste vsadit na neobyčejný zážitek. V Augustine Spa lze totiž zažít péči zkušených terapeutů s holistickým přístupem, kteří používají pulzující a účinné, čisté přírodní přípravky. Vybrat si můžete ojedinělé a především energetické masáže, které v sobě spojují fyzické blaho a duchovní prožitek. Lázeňské procedury určitě umocní i interiér bývalého kláštera augustiánských mnichů. Váháte? Klikněte na www.roccofortecollection.com či volejte na tel. 266 112 272.

SOUTĚŽ

O 3x SPORTOVNÍ TAŠKY ZNAČKY MIZUNO

Tři z vás mají možnost vyhrát sportovní tašku Mizuno (jedna v hodnotě 1099 Kč). Tahle nepostradatelná společnice na cesty za pohybem je navržena tak, aby se vešla do standardní úschovné schránky. Její polstrovaný Aero popruh vám zaručí její pohodlné nošení. A co víc? Při nepříznivém počasí pak také oceníte DriSac – plně voděodolný prostor všitý do tašky. Jestli vás okouzila, zkuste si o ni zasoutěžit. Ptáme se vás:

ZE KTERÉ ZEMĚ POCHÁZÍ ZNAČKA MIZUNO?

- a) z Malajsie
 - b) z Indonésie
 - c) z Japonska
- Více o soutěži najdete na str. XXX.



Stačí jen poslat sms a může být vaše! Stojí 1099 Kč.

ZDRAVÍ A DOBRÁ NÁLADA NA KAŽDÝ DEN

Návody, co můžete dělat pro svůj co nejlepší zdravotní stav. I jak získávat životní energii i dobrou náladu, najdete v Kalendáři dobrého zdraví od věhlasné čínské lékařky působící v Praze Guo Li. Stojí 179 Kč a koupíte ho (nejen) na www.kalendaresnapadem.cz.

