

### trekking

- 6 DOKĄD WARTO JECHAĆ?  
Najlepsze regiony
- 10 WĘDRÓWKA BEZ ZADYSZKI  
Trening siłowy i kondycyjny
- 12 DALEKIE PIESZE WYCIECZKI  
To się nosi na nizinach i w górach
- 13 MOC NA DŁUGIE DYSTANSE  
Przekąski do plecaka i nie tylko

### snowboard

- 16 DOKĄD WARTO JECHAĆ?  
Najlepsze miejscówki
- 22 NA DESCE BEZ WYSIŁKU  
Trening siłowy i kondycyjny
- 25 SNOWBORDOWY FREESTYLE  
To się wkłada na jazdę w puchu
- 26 NIE TYLKO DLA MIĘŚNI  
Przekąski do plecaka i nie tylko

### narty

- 28 DOKĄD WARTO JECHAĆ?  
Najlepsze stacje
- 36 SZUSOWANIE Z POWEREM  
Trening siłowy i kondycyjny
- 38 ZE SKRĘTU W SKRĘT  
To się zakłada na stok
- 40 RADOŚĆ ZE ŚMIGANIA  
Przekąski do plecaka i nie tylko

### skitury

- 42 DOKĄD WARTO JECHAĆ?  
Najlepsze rejony
- 46 W GÓRĘ I W DÓŁ  
Trening siłowy i kondycyjny
- 49 MODNE ZJAZDY I PODEJŚCIA  
To się nosi na szlaku i poza nim
- 50 POMYKAJ, JAK LUBISZ  
Przekąski do plecaka i nie tylko

### biegowki

- 52 DOKĄD WARTO JECHAĆ?  
Najlepsze tereny
- 56 BIEGANIE NA PEŁNYM LUZIE  
Trening siłowy i kondycyjny
- 58 TRENUJ PRECYZYJNIE  
Tętno ma znaczenie!
- 61 STYLOWO I Z ENERGIAŁ  
W tym się maszeruje i biega
- 66 DO BIEGU GOTOWA?  
Przekąski do plecaka i nie tylko

### snowkite

- 64 DOKĄD WARTO JECHAĆ?  
Najlepsze miejsca do „latania”
- 68 LOT Z KAJTEM – SAMA FRAJDA  
Trening siłowy i kondycyjny
- 71 Z WIATREM I POD WIATR  
W tym się smakuje emocje
- 73 NA ADRENALINIE  
Przekąski do plecaka i nie tylko

### a poza tym:

- 74 SUPERŚNIADANIE  
Przygotujesz je w 5 minut!
- 76 PIEŁĘGNACJA CIAŁA  
Zabiegi do samodzielnego wykonania
- 78 RATUNEK DLA WŁOSÓW  
Domowe, ale skuteczne patenty
- 80 INTYMNIE  
Piramida zdrowia „stref południowych”



Dzięki aplikacji Tap2C możesz w prosty sposób kupić produkty wybrane przez redakcję. Weź smartfon, włącz aplikację Tap2C i zeskanuj produkt, który cię interesuje. Jednym tapnięciem przeniesiemy cię do sklepu, w którym możesz go kupić.

INSTRUKCJA NA STRONIE 4

M-BUTIK  
BE ACTIVE



MAGAZYN  
INTERAKTYWNY