

Čtyři odvážné čtenářky přijaly Výzvu Kondice. Seznamte se s nimi a nechte se inspirovat!

# OBSAH

# 40

květen 2016

## KRÁSA

- 14 Speciál celulitida: podrobný manuál pro jednotlivé partie, plus ukázkový jídelníček na 7 dní
- 22 Zamaskujte únavu po probdělé noci s kosmetickými tipy od nás
- 24 Depilace, nebo epilace? Vyberte si nejlepší způsob, jak se dopracovat k hebké pleti
- 28 Dokonalý bronz bez sluníčka poříďte se samoopalováky

## POHYB

- 40 Výzva: čtenářky Kondice hubnou a zpevňují tělo pod dohledem našich odborníků. Pojdte do toho s nimi!
- 50 Ještě je nemáte? Chytré hodinky na běhání vás nakopnou vpřed
- 52 Cviky z jógy probudí chuť na sex ve vás i vašem partnerovi
- 62 Po běhu dopřejte nohám správnou péči. Zlepšíte tak svůj výkon

## MÓDA

- 66 Sportovat a fandit v barvách trikolory je zase „in“

## MEDICÍNA

- 75 Zabíjáčké podpatky noste s rozumem. Poradíme, jak na to
- 78 Zásady zdravého pohybu bez rizika přetížení od sportovního lékaře
- 82 Hoříček potřebujeme kvůli náladě i jako prevenci křečí. Máte ho dost?

## JÍME

- 84 Syrová strava a čerstvé bylinky jdou dohromady. Tyhle super zdravé recepty vám zachutnají.

## PSYCHO

- 88 Jak vám partner dokazuje náklonnost? A stačí vám to? Je možné, že každý z vás mluví jiným jazykem lásky...
- 92 Je jim 40, nemají manžela, děti ani kariéru. Přesto jsou šťastné



FOTO NA OBALCE: BENEDIKT RENC  
 STYLING: FILIP VANĚK  
 MAKE-UP/HAIRSTYLING: ZUZANA MACHALOVÁ  
 MODELKA: ADELA M. / ELITEMODELS.CZ