



16

## Trénink

16

### PŘES PŘEKÁZKY

Odložte obavy a přihlaste se na závod typu Spartan Race. Připravíme vás na něj!

22

### NA VODĚ S ŠAMPIONEM

Kanoistika je drsný, ale krásný sport. Propadněte kajaku jako olympijský medailista Josef Dostál.

26

### PEVNÉ PAŽE

Sezóna tílek je tu. S červnovou rutinou získáte pevné paže a vypracovaný vršek těla. Opřete se do toho!

28

### DŘEP

Vypadá jednoduše, ale je to věda. Naučte se ho dělat správně.

## Běhání

32

### S CRAFTEM DO KONDICE

Jak si vedou finalistky naší běžecké výzvy?

34

### TECHNIKA VS. INTUICE

Potřebujete na běhání sporttester, nebo stačí intuice? Zeptali jsme se odborníků na běh, kdy se vyplatí pozvat na trénink vědu.



72



86

## Jídlo

46

### ZDRAVÉ ZMRZLINY

Domácí odlehčené nanuky s minimem kalorií a skvělou chutí. Propadněte kouzlu svěžích sorbetů.

48

### HUBNĚTE S AJURVÉDOU

Naučíte-li se poslouchat své tělo, kila půjdou dolů ochotně a bez mučení.

52

### UCHUTNEJTE POTOČNÍCI

Nenápadná rostlinka je nabitá vitamíny a dalšími prospěšnými látkami a slušet jí to bude v každém salátu.

FOTO NA OBÁLCE:  
Lukáš Hausenblas

## Zdraví

56

### JITROCEL

Tahle léčivka vás zbaví nejen kaše, ale i drobných bolístek či kožních problémů.

58

### V PASTI MOBILNÍCH SÍTÍ

Bezdrátová zařízení možná nejsou tak neškodná, jak vypadají.

62

### DĚTI A ÚZKOST

Co si počít, když vašemu dítěti přeroste strach přes hlavu?

## Beauty

72

### DOMÁCÍ KOSMETIKA

Vydejte se s námi na kurz výroby domácích přípravků.

76

### TEST ANTIPERSPIRANTŮ

Které vás nezklamou? Vyzkoušeli jsme je za vás!

78

### MICROBLADING

Krásné obočí bez námahy. Jak ho získat?

## Psychologie

82

### MLADÍ WORKOHOLICI

Hranice mezi láskou k práci a workoholismem je tenčí, než se zdá.

86

### MĚSTO, NEBO VENKOV?

Je život ve městě vážně tak nezdravý? Statistiky rozhodně nemluví tak jasně.

## Cestování

92

### RODINNÉ VÝLETY

Prázdninové tipy vám poradí, kam vyrazit s malými i většími dětmi a jaké zásady při tom dodržovat.