



20



50



76

### Trénink

16

#### PADDLEBOARDING

Provéřte střed těla a odrazte se od břehu. Jízda na tomhle prkně vás bude bavit!

20

#### DĚLEJTE VLNŮ

Postavit se na wakeskate a nechat se po vodě táhnout na laně není nic jednoduchého, ale stojí to za to.

24

#### HOLČÍČÍ FOTBAL

Jaké to je, když holka kope za evropský velkoklub? Rozhovor s fotbalistkou Lucíí Voňkovou.

28

#### PRÁZDNINOVÁ RUTINA

Budte ve formě díky komplexní dvouměsíční rutině.

32

#### TRICEPSOVÝ DIP

Už žádná „křídla“ na pažích – naučte se tricepsový dip.

### Běhání

36

#### ORIENTAČNÍ BĚH

Nudí vás běh? Zkuste ten orientační!

42

#### LETNÍ NÁSTRAHY

Nenechte se při tréninku

rozhodit sluncem, komáry ani ztrátou tekutin.

### Jídlo

50

#### UVAŘTE SI LILEK

Je zdravý, skvěle chutná a dá se upravit na spoustu způsobů.

52

#### DOMÁCÍ LIMONÁDY

Blyškněte se osvěžující ovocnou krací!

54

#### PEGAN DIETA

Chytrá kombinace veganství a paleo diety svědčí střevům i postavě.

**FOTO NA OBÁLCE:**  
Jan Kasl / Red Bull Content Pool

**MAKE UP / VLASY:**  
Linda Dinh

**DĚKUJEME:**  
Jirka Heller  
Wake Hostivař!

### Zdraví

60

#### HEŘMÁNEK

Voňavá bylinka pomůže od dětských kolik a usnadní hojení.

62

#### NAŠE IMUNITA CHŘADNE

Proč jsme na tom s obranyschopností čím dál hůř?

66

#### BOSÁ CHŮZE

Jen zout boty nestačí. Naučit se chodit v barefootech chce čas a cvik.

### Beauty

74

#### TEST: HYDRATAČNÍ MASKY

Nejlepší způsob, jak kůži v létě udržet ve formě. Která je nejlepší?

76

#### OPALOVÁNÍ PRO VŠECHNY

Bez ochranného krému ani ránu! Tipy na produkty, kterými se budete rádi mazat.

80

#### PRÍRODA VS. CHEMIE

Rozhovor o tom, proč přírodní kosmetika nemusí fungovat.

### Psychologie

84

#### TĚŽKÝ ÚDĚL MACECHY

Jak se stát macechou a nezbláznit se z toho?

88

#### MLADÍ A NETRPĚLIVÍ

Jak z nás moderní technologie udělaly netrpělivce.

### Cestování

92

#### RÁJ PRO CYKLISTY

Severoitalské Kalterer See je jako stvořené pro cyklistiku. Šlápněte do pedálů, ukážeme vám, kudy se vydat.