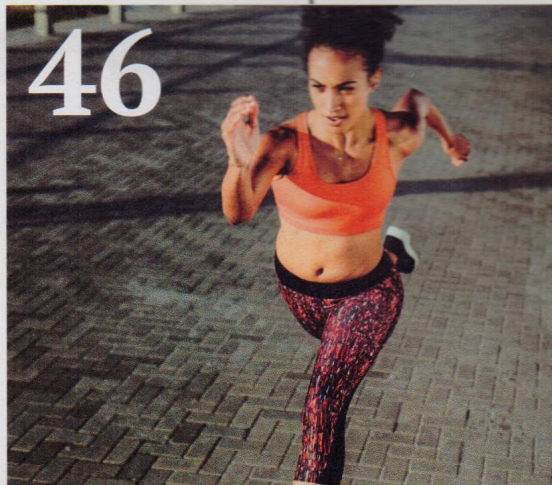




18



46



74

56
ODLEHČENÉ LETNÍ MENU
Chutné recepty bez masa a bez lepku si oblíbí celá rodina.

Zdraví

60
ŘEBŘÍČEK
Svědčí nejen ženskému tělu, ale pomáhá i s hojením ran.

62
MÝTY O VAGINĚ
Dvanáct bludů o ženském pohlaví, ve kterých možná nevědomky žijete i vy.

66
V HLAVNÍ ROLI HORMONY
Zodpovídají za naši postavu, výšku, energii i sexuální touhu. Co vědět o látkách, které řídí náš život?

Beauty

74
DARY MOŘE
Mořská sůl, voda nebo řasy. Poznejte supersilné kosmetické ingredience z hlubin moře.

78
ELEGANCE V SEDLE
Jak se nalíčit na kolo? Odkoukejte triky od vizážisty Pavla Bauera.

Psychologie

80
SINGLTASKUJTE
Chcete-li pracovat efektivně, zapomeňte na multitasking a trénujte hluboké soustředění.

84
CHVÁLA CITLIVOSTI
Kdo necítí, nežije. Rehabilitujte svoji citlivost a dejte emocím volný průchod.

Cestování

88
VZHŮRU DOLŮ
Vyrážte s námi na západ Čech a vyzkoušejte dobrodružný a zábavný cyklotrail na svazích Klínovce.

Trénink

12
DEJTE SI TRIATLON
Obavy stranou, na triatlon se dá natrénovat, i když chodíte do práce a máte děti. Poradíme vám, jak na to.

18
SMEČUJTE JAKO MISTRYNĚ
Odkoukejte triky od nejlepší české volejbalistky Heleny Havelkové a staňte se královnou antuky.

24
LÉTO V POHYBU
Dostaňte se do formy pod vedením Lucie Minářové. Připravila pro vás měsíční tréninkový plán.

32
OLYMPIONICI NA ČEKANĚ
Co se stane, když koronaviru zhatí vrcholovému sportovci olympiádu?

38
DO PRÁCE NA KOLE
Když po ránu skočíte na bicykl, nabije vás to energií na celý pracovní den. Jen je třeba pečlivě naplánovat trasu.

Běhání

42
BĚŽECKÉ NEŠVARY
Jakmile si osvojíte správnou běžeckou techniku, zrychlíte. A také výrazně snížíte riziko zranění.

46
ZÁVISLOST NA BĚHU
Kde končí láska k běhu a začíná závislost? Víme, jak se proběhat k lepším výkonům a nezbláznit se z toho.

Jídlo

50
MATCHA VARIACE
Se zeleným čajovým práškem matcha zabodujete v teplé i studené kuchyni.

52
VODNICE
Pikantní příbuzná ředkvičky se hodí pro všechny, kdo si hlídají linii. Co s ní podniknout v kuchyni?

FOTO NA OBÁLCE:
JANA MENSATOROVÁ
MODELKA:
HELENA HAVELKOVÁ