



Zdraví

62

ARÓNIE

Hledáte způsob, jak si zlepšit imunitu? Vsaďte na tyhle bobule ze zahrady.

64

NABROUŠENÝ JAZYK

S vadami řeči bojuje čím dál víc dětí i dospělých. Poradíme vám, kdy vyrazit k odborníkovi a na co se při tom připravit.

68

BOLEST JAKO SIGNÁL

Rozhovor s fyzioterapeutem Petrem Červenkou o tom, proč je dobré naučit se poslouchat bolest.

74

BŘICHO JAKO BALON

Trávící obtíže mohou pořádně znepríjemnit život. Máme pro vás účinné strategie, jak se s nimi vypořádat.

Beauty

78

PLEŤOVÉ AMPULE

Koncentrovaná péče, kterou byste rozhodně měla vyzkoušet.

82

KONOPNÁ REVOLUCE

Kosmetika s obsahem konopí zaplavila trh. Ukážeme vám, jak se v ní zorientovat.

Trénink

14

JÓGOVÉ ZÁKLADY

Vraťte se s lektorkou Zuzkou Klingrovou zpátky ke kořenům a osvojte si ásany, na kterých stojí každá jógová sestava.

22

NÁVRAT SOKOLA

Tradice táhne. Vyrazte do nejbližší sokolovny protáhnout celé tělo. Sokol má totiž co nabídnout i dnes!

28

RUTINA POD ŠÍRÝM NEBEM

Odhodte předsudky i stud a vyrazte cvičit ven. Máme pro vás zábavnou venkovní rutinu, při které si pořádně máknete.

34

HUKOT MĚ ŽENE VPŘED

Rozhovor s úspěšnou vodní slalomářkou Amálií Hilgertovou nejen o tom, jak zkrotit vodní živel.

Běhání

40

ZÁTĚŽOVÉ TESTY

Kdy na ně vyrazit, co od nich čekat a kam vás můžou (nejen) v běžeckém tréninku posunout?

46

BĚHÁNÍ JAKO HRA

Oživte svůj trénink a zařadte do něj zábavné a efektivní prvky! Zlepšíte si formu,

zapracujete na svém výkonu a nedáte šanci stereotypu.

Jídlo

50

KOUZLA S JABLKY

Na sladko i slano. Nápady na to, jak si kreativně poradit s podzimní úrodou.

52

KRASAVICE ČEKANKA

Zpestřte si jídelníček a objevte křupavý a zdravý základ podzimních salátů

54

DÝŇOVÉ HODY

Co v kuchyni podniknout s královnami sezony?

FOTO NA OBÁLCE:

ROBERT TICHÝ, STYLING KLÁRA ZITOVÁ, ZA ZAPŮJČENÍ OBLEČENÍ DĚKUJEME ZNAČCE PUMA

Psychologie

86

ŽIVOT BEZ SEXU

Může být život bez milostných hrátek s partnerem vážně šťastný?

90

ŠKOLA OPTIMISMU

Pozitivnímu přístupu k životu se dá naučit. Stačí změnit perspektivu!

Cestování

94

SLOVENSKÉ STŘECHY

Vyrazte s námi na vrcholy, které budí respekt. Zdolali jsme Gerlachovský a Lomnický štít.