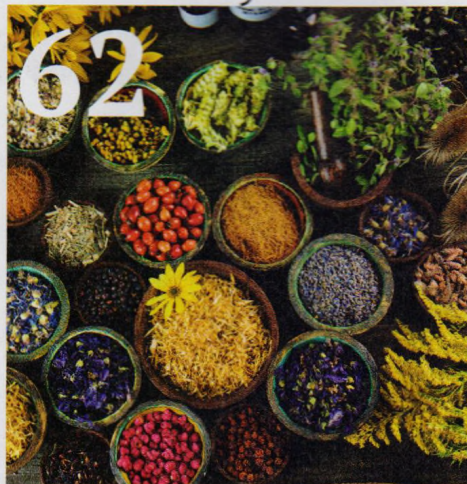


34



62



82



## Trénink

14

### KOMPENZAČNÍ CVIČENÍ

Ať už jste propadli běhu, nebo jiné sportovní disciplíně, myslíte na cviky, které jednostrannou zátěž vyváží.

20

### NA STĚNĚ S ADAMEM ONDROU

Vyrazte s námi na skalní stěny u jezera Lago di Garda a odkoukejte triky nejlepšího lezce světa.

24

### RUTINA S GUMIČKAMI

O odporová guma je základ domácí posilovny. Ukážeme vám, co s ní podniknout!

28

### JÓGA NA MÍRU

Jóga je všelék. Který styl vám sedne?

34

### MISS V POHYBU

Rozhovor s modelkou Andreou Bezděkovou o tom, co všechno jí dal sport.

38

### CHYTRÉ VRSTVENÍ

Osvojte si základy vrstvení funkčních kousků. Vítr ani plísňkanice vás letos nezastaví!

## Běhání

46

### FORMA NA TALÍŘI

Výkon se odvíjí od toho, co a kdy sníte. Osvojte si zásady,

které vás přiblíží vysněným běžeckým metám!

52

### BĚŽECKÉ SVAČINKY

Recepty na svačiny, které vám udělají dobře před tréninkem, v jeho průběhu i po něm.

## Jídlo

56

### VOŇAVÁ ZVĚŘINA

Kanec, lončák nebo jelen? Naučíme vás zpracovat maso z lesa.

## Zdraví

60

### KOZLÍK LÉKAŘSKÝ

Přírodní lék na stres a nervy na pochodu.

### FOTO NA OBÁLCE:

ROBERT TICHÝ,  
MODELKA:  
ANDREA  
BEZDĚKOVÁ,  
STYLING:  
KLÁRA ZITOVÁ,  
ZA ZAPŮJČENÍ  
OBLEČENÍ  
DĚKUJEME  
ZNAČCE adidas

62

### BYLINKY V KAPSLÍCH

Bylinných doplňků stravy je na trhu záplava. Víme, jak se v ní zorientovat i po kterých bylinách sáhnout právě teď.

66

### LÉČBA VERSUS SOUKROMÍ

Je v pořádku, že s vámi informace o vašem zdravotním stavu sdílí celá čekárna?

70

### MATEŘSKÁ & ALKOHOL

Rozhovor s blogerkou Michaelou Duffkovou o tom, jak snadné je propadnout závislosti, když se stanete matkou.

## Beauty

80

### KRÁSA V BĚHU

Vizážista Pavel Bauer radí, jak skloubit líčení s běžeckým tréninkem.

82

### BAREVNÁ RETUŠ

Zapomeňte na tělovou a jděte radši do barev. Barevné korektory skryjí i výraznější vady na kráse.

## Psychologie

86

### LEKCE SEBEDŮVĚRY

Velký manuál, který vás konečně naučí věřit si.

90

### VÝSTŘIH & DUŠE

Může se plastika prsou odrazit i na stavu vaší mysli? A budete to pak ještě vůbec vy?

## Cestování

94

### BAREVNÉ TUNISKO

Ochutnejte exotiku, která je skoro za humny.