



se s námi do pečeni, není to žádná věda!

Zdraví

62

TRNKA OBECNÁ

Hledáte způsob, jak nakopnout imunitu? Naordinujte si modravé plody trnky obecné.

64

KONEC BOLESTI ZAD

Záda trápí čtyři z pěti lidí. Poradíme vám, jak se bolesti konečně zbavit.

72

O DĚTSKÉ OBEZITĚ SE ROZHODUJE PŘI POČETÍ

Rozhovor s dětským obezitologem Zlatkem Marinovem o tom, jak (ne)můžeme ovlivnit zdraví svých dětí.

Beauty

82

RUCE V HLAVNÍ ROLI

Pokožka rukou teď zažívá těžké časy. Jak jí vrátit ztracenou kondici?

84

DOMÁCÍ WELLNESS

Jestli doma poctivě trénujete, je načase se odměnit. Tady je návod, jak na to.

Psychologie

88

ÚKLID JAKO TERAPIE

Jak souvisí nablýskaná okna s lidskou duší? Budete se divit, ale hodně.

92

O SMRTI JEN OTEVŘENĚ

Silný dušičkový rozhovor nejen o tom, jak s potomky mluvit o smrti blízkých.

Cestování

96

NA VÝLET SE SPORTOVCI

Kam se vydávají špičkoví čeští sportovci, když mají volno? Objevte jejich srdcová místa!

Trénink

14

PÁNEVNÍ DNO

Ať už je vám dvacet, nebo padesát, vyplatí se naučit se ho aktivovat. Ukážeme vám, jak na to!

18

VÝBĚH S MARKÉTOU DAVIDOVOU

Jak se nejlepší česká biatlonistka chystá na nadcházející sezonu? Vyběhli jsme s ní na trénink do kopců.

22

ČTYŘNOHÉ FITKO

Že je židle jen na sezení? Ale kdeže! Lucie Minářová vám předvede, jak tenhle kus nábytku přeměnit v součást domácí posilovny.

26

GIRO NA VLASTNÍ KŮŽI

Pot, slzy a neskutečná dřina. Šéfredaktorka Kondice si vyzkoušela, jak se cítí závodníci slavného cyklistického závodu.

30

MĚLA JSEM SKONČIT DŘÍV

Rozhovor s úspěšnou českou plavkyní Yvettou Hlaváčovou o tom, co jí vzaly roky ve vrcholovém sportu.

Běhání

42

BĚH & PLÍSKANICE

Podzimní slota běžeckým tréninkům zrovna dvakrát nepřeje. Víme, jak to zařídit, abyste si udrželi motivaci.

46

VELKÁ BĚŽECKÁ VÝZVA

Čtyři ženy, čtyři příběhy a čtyři tréninkové plány. Jak se daří finalistkám naší soutěže v jejich běžeckém snažení?

Jídlo

50

PETRŽEL VS. PASTINÁK

Naučte se, jak tyhle bílé kořeny zužitkovat v kuchyni.

52

KŘEN, NÁLOŽ ZDRAVÍ

Pikantní zelenina skvěle chutná a zároveň prospívá imunitě.

54

DOMÁCÍ CHLEBA

Nic není lepší než krajíc domácího chleba s máslem. Pusťte

FOTO NA

OBÁLCE:

JAN KASL / RED BULL CONTENT POOL, MODELKA: MARKÉTA DAVIDOVÁ