



### PŘEDPLATNÉ S DÁRKEM

na str. 12



### TRÉNINK

**14  
V PEŘEJÍCH  
S JIŘÍM PRSKAVCEM**  
Ochutnejte s námi divokou vodu! Vodní slalom vás nadchne.

**18  
S MIMINEM  
NA OLYMPIÁDU**  
Rozhovor s maratonkyní Evou Vrabcovou Nývltovou nejen o jejím hvězdném návratu z mateřské.

**22  
RUTINA NA HŘIŠTI**  
Už žádné obcházení workoutového hřiště. Ovládněte ho!

### BĚHÁNÍ

**34  
ODPOČINKEM K VÝKONU**  
Odpočinek je důležitou součástí tréninku. Budete-li si ho správně dávkovat, vaše forma poroste.

**38  
LÉTA V BĚHU**  
Běh není jen pro mladé, naopak. Čím starší jste, tím spíš byste u něj měli zůstat.

### JÍDLO

**42  
HOSTINA NA TERASE**  
Je čas prostřít stůl pod širým

nebem a pozvat přátele na skvělé jídlo.

**46  
LETNÍ HUBNUTÍ**  
Sedm tipů, jak na poslední chvíli vyladit křivky do plavek.

**50  
OVOCE A ZELENINA  
JAKO LÉK**  
Pozvěte do jídelníčku ovoce a zeleninu – právě teď vašemu tělu prospějí nejvíc.

### ZDRAVÍ

**54  
STARČEK**  
Mocná bylina na bolavé klouby a hojení ran.

**56  
DO HOR JEDINĚ  
S POKOROU**  
Rozhovor s horským vůdcem o tom, jak v horách neriskovat zdraví.

**58  
PŘEDČASNÁ MENOPAUAZA**  
Poslední menstruace přichází kolem padesátky. Co když se to ale stane dřív?

**62  
ZBAVTE SE METLIČEK**  
Jde to! Čtyři účinné strategie proti metličkovým žilkám.

### BEAUTY

**68  
LETNÍ VLÁHA**  
Nenechte pokožku v létě žíznit a dejte jí pit zvenku. Odvděčí se jasmem a pevností.

**72  
HVĚZDOU NA KURTU**  
Vizážista Pavel Bauer vás naučí, jak vypadat šik i s raketou v ruce.

### PSYCHOLOGIE

**74  
NEBOJTE SE KRITIKY**  
Výtky nejsou zlo. Naopak, mohou vás posunout dál a pomoci vám růst.

**78  
DĚJA VU**  
Situace, kdy máme pocit, že už jsme zažili věci, které jsme zažít nemohli, zavání mystikou. Co za nimi stojí?

**82  
K MOŘI ZA SEXEM**  
Lovit nebo být ulovena. Češky jezdí k moři nejen za sluníčkem, ale i za dobrodružstvím.

### CESTOVÁNÍ

**86  
ŠVÝCARSKO PRO ŽENY**  
Tipy na cestování, které pohladí ženskou duši.

**88  
LAGO DI GARDA NA KOLE**  
Vítejte v cyklistickém ráji, ze kterého se vám nebude chtít domů.

### FOTO NA OBÁLCE:

ROBERT TICHÝ  
MAKE-UP:  
KLÁRA ZITOVÁ  
MODELKA:  
EVA VRABCOVÁ  
NÝVLTOVÁ