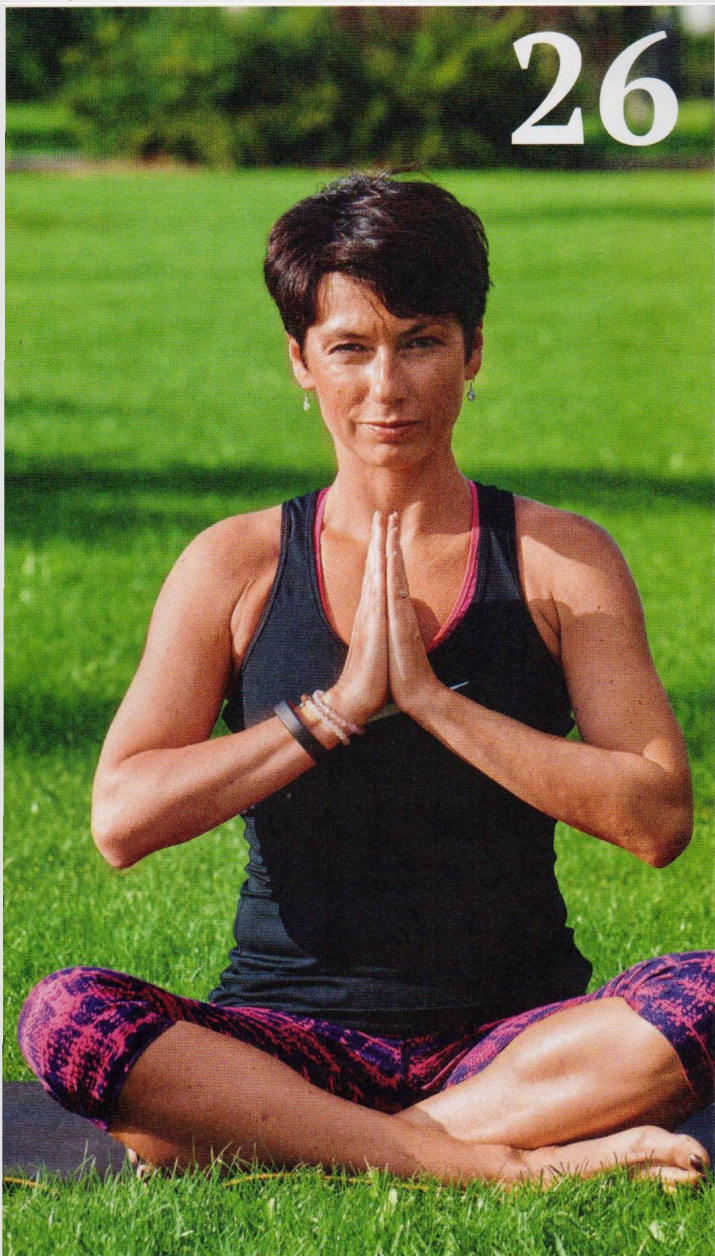


26



TRÉNINK

14

SE PSEM NA TRATI

Máte doma psa? Pak vyzkoušejte canicross. Zlepší vaši i jeho fyziku.

20

VZHŮRU NA STADION

Atletický stadion je ideální místo, kde posílit celé tělo. Lucie Minářová vám ukáže, jak na to.

26

ZEMŘÍT SE ŠVIHADLEM V RUCE

Rozhovor s moderátorkou Janou Havrdovou nejen o tom, jak rozhybat Česko.

30

2222 KM KOLEM ČESKA

Šéfredaktorka Kondice se zúčastnila Metrostav handy cyklomaratonu. Jak se jí jelo?

36

DECHEM PROTI STRESU

Osvojte si dechové techniky, díky kterým najdete vnitřní klid a stabilitu.

BĚHÁNÍ

42

ČAS NA NOVÉ OBUŤI

Zrevidujte svou běžeckou výbavu a poohlédněte se po novém obutí. Poradíme vám, jak ho vybrat.



80

PŘEDPLATNÉ S DÁRKEM

na str. 12



JÍDL

48

LASKAVÉ HUBNUTÍ

V ájurvédě diety neexistují. I tak ale můžete podle jejich zásad zhubnout.

50

CHEMIE NA TALÍŘI

Ultra zpracované potraviny obsahují minimum živin, zato spoustu zbytečné chemie. Víme, jak je poznat!

54

SPRÁVNÝ START

Snídaně je grunt – nastartuje vás do celého dne. Co si k ní dát, aby to bylo zdravé, rychlé a chutnalo to všem?

FOTO NA OBÁLCE:

PHILIP SWINDALL/
ANCHORS
AWEIGH PHOTOGRAPHY
MAKE-UP:
KLÁRA ZÍTOVÁ
MODELKA:
JANA HAVRDOVÁ
OBLEČENÍ
KINOKO

ZDRAVÍ

60

VŘES

Prospěje psychice a ozdraví i močové cesty.

62

TĚLO BEZ BOLESTI

Naučte se uvolnit bolestivé uzlíky ve svalech neboli trigger pointy.

66

ZDRAVÍ SE DÁ NATRÉNOVAT

Dětské sportovní kroužky není radno podceňovat. Naše zdraví ovlivní na celý život.

BEAUTY

76

RESTART PRO VLASY

Vlasy si po létě říkají o vzpruhu. Dopřejte jim ji!

80

KOUZELNÁ ŘASENKA

Královna kosmetických taštiček vás nikdy nezklame. Poradíme, jakou vybrat.

PSYCHOLOGIE

82

ÚKLIDEM KE ŠTĚSTÍ

Úklid může být prvním krokem k životu, o jakém sníme.

84

DÍVČÍ VÁLKY NA SÍTI

Proč se ženy na internetu mění v lité agresorky a shazují jiné ženy?

88

DÍTĚ VE STRESU

Čím dál více dětí má v životě více stresu, než je zdravé. odborníci radí, jak z toho ven.

CESTOVÁNÍ

92

TYROLSKO NALEHKO

Ochutnejte rakouské Alpy s batohem na zádech.

94

AKČNÍ TVÁŘ TURECKA

V Turecku zdaleka nemusíte jen lenořit na pláži. Zažít se tam dá spousta dechberoucích dobrodružství!