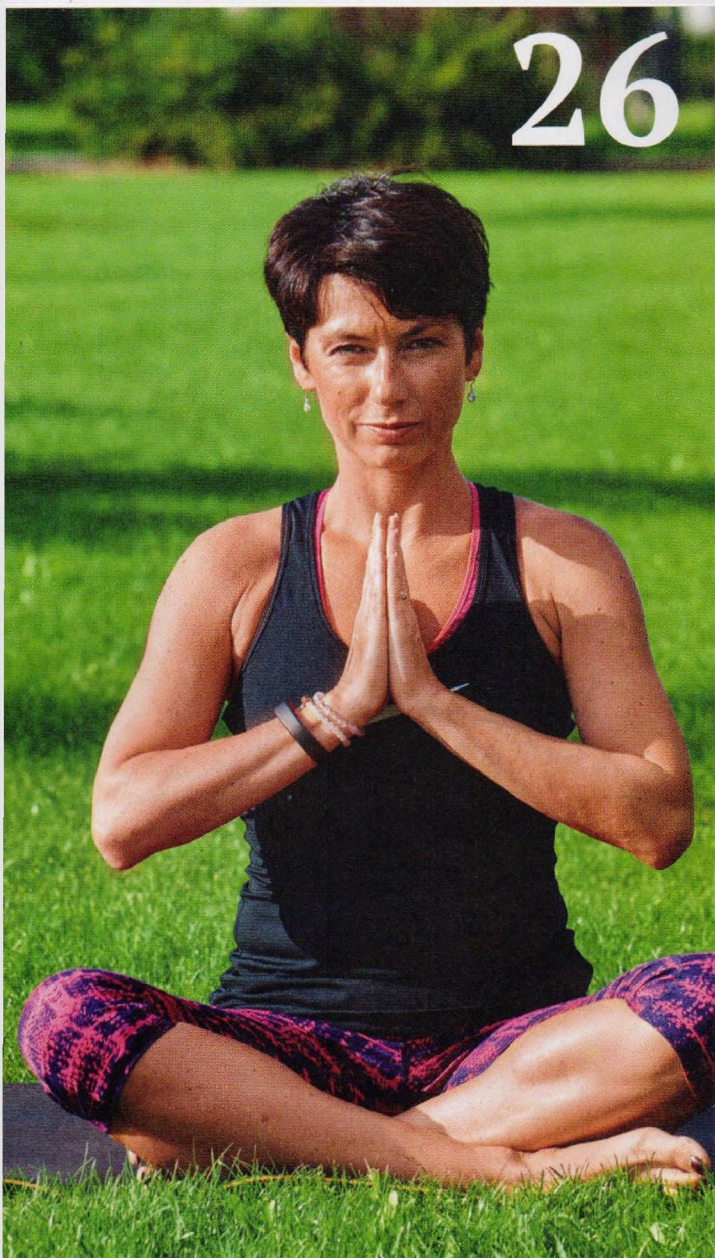


# 26



## 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 OBUTÍ

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



# 80

## PŘEDPLATNÉ S DÁRKEM

na str. 12



## JÍDLA

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 jí!

80

### KOUZELNÁ ŘASENKA

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

## PSYCHOLOGIE

82

### ÚKLIDEM KE ŠTĚSTÍ

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

84

### DIVČÍ 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 zdravo. 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!