



52

PŘEDPLATNÉ S DÁRKEM

na str. 13



TRÉNINK

14
CVIČENÍ PROTI CHMURÁM
Cvičitelka Hanka Kynychová vás naučí cviky, díky nimž si na vás podzimní splíny nepřijdou.

16
NA TRÉNINKU (S) AKROBATKOU
Jak vypadá příprava nového cirkusu? A co se stane, když se o akrobacii pokusí redaktorka?

20
VŠESTRANNÉ JEDNORUČKY
Osvojte si základní fitness náčiní! Lucie Minářová vám ukáže, jak na to.

24
NA TRIATLON PO ČTYŘICÍTKE
Seznamte se s trojicí dam, pro které je věk opravdu jen číslo. V drsném závodě strčily do kapsy i dvacátníky.

BĚHÁNÍ
36
VZHŮRU DO TMY
Nepřestávejte s ubývajícím světlem běhat. Chce to jen správnou výbavu.

40
BĚŽECKÁ VÝZVA
Jak se posunuly čtenářky, které s námi začaly trénovat?

JÍDLO

44
SLADKÝ DETOX
Sladkostem je těžké odolat, ale jde to. Máme pro vás tipy na to, jak se ze závislosti na cukru vymanit.

48
JÍDLEM PROTI RAKOVINĚ
Výživa hraje v prevenci nádorových onemocnění zásadní roli. Víme, co jíst, abyste riziko rozvoje rakoviny snížili.

52
NAKLÁDANÁ ZELENINA
Chutná skvěle a zároveň je nabitá vitamíny. Objevte s námi kouzlo domácí fermentace.

FOTO NA OBÁLCE:

LUKÁŠ WÁGNETER
MAKE-UP:
MIRKA ČESLOVÁ
MODELKA:
HANA KYNÝCHOVÁ
OBLEČENÍ:
AUTORSKÁ KOLEKCE HANY KYNÝCHOVÉ

ZDRAVÍ

58
JEDLÝ KAŠTAN
Kaštanovník si poradí s kašlem, průjmem, a dokonce i se zhoršující se pamětí. Vyzkoušejte ho také.

60
VĚČNĚ STUĐENÉ NOHY
Vypadá to jako banalita, ale může to být i signál závažné nemoci.

62
KOSTI ZE ŽELEZA
Osteoporóza není nutným důsledkem stárnutí. Nedejte jí šanci a vyživte své kosti, dokud je čas.

66
KDYŽ JE SPÁNKU MÁLO
Čtyři účinné strategie pro ty, co z nejrůznějších důvodů trpí spánkovou deprivací a chtějí s tím bojovat.

BEAUTY

70
SUPERHRDINA V PRÁŠKU
Zelený čaj matcha prospívá celému tělu a vzpruží i vaši pokožku.

72
PÉČE PRO VELKÉ HOLKY
Když je pleti 40 a víc, už vám nic neodpustí. Vyjděte jejím práním vstříci!

PSYCHOLOGIE

76
V PASTI DOMÁČÍHO NÁSILÍ
Ocitnout se v začarovaném kruhu domácího násilí je snazší, než se zdá. Tím spíš, když vás s násilníkem doma uvězní karanténa.

CESTOVÁNÍ

80
WELLNESS PO ITALSKU
Vydejte se s námi na cestu do oblasti kolem italského Terstu a nechte se rozmazlovat nejen v lázních.