

20

Rozhovor s někdejší běžkařskou hvězdou a držitelkou několika olympijských medailí Kateřinou Neumannovou nejen o tom, jak jí to na běžkách jede dnes.

OBÁLKA:
Foto: Robert Tichý,
make up Klára Chmúra,
za půjčení oblečení
děkujeme firmě Swix.



14 ČESKÁ ŽELÍZKA V OHNI

Co si s sebou na olympiádu balí a čím hřeší nejlepší české závodnice? A nakolik před bičícími se závody bojují s nervozitou? Vyzpovídali jsme čtyři české olympijské naděje.

24 VAŠE TĚLO JE NEJLEPŠÍ ČINKA

Lucie Minářová pro vás připravila trénink s vahou vlastního těla. Osvojte si základní cviky, na nichž se dá dál stavět. Posílí a zpevní vaše tělo a prověří i rovnováhu a koordinaci.

28 ZVUKEM KE KLIDU

Zpívání manter vám otevře nový rozměr jógové praxe. Naučíme vás, jak jejich pomocí vyčistit energetické dráhy v těle a vnitřně se zklidnit.

30 POPRVÉ NA SVAHU

Chystáte se své děti poprvé postavit na lyže? Máme pro vás jednoduché tipy, jak to zařídit, aby si z výuky odnesly co nejvíc a přišly lyžování na chuť.

48 KONJAK, ZABIJÁK KIL

Jestli si v obavě o svou linii odpíráte těstoviny, je nejvyšší čas seznámit se s těmi z konjaku. Po těch se totiž nejen netloustne, ale dokonce hubne!

64 ROZTROUŠENÁ SKLERÓZA

Patří mezi diagnózy, které si nikdy vyslechnout nechcete. Dnes už ale zdaleka neznamená konečnou.

78 KDYŽ KOSMETIKA NESTAČÍ

Kosmetika umí stárnutí dlouho brzdit, pak ale stačit přestane. O jakých estetických zákrocích stojí za to

přemýšlet? Zeptali jsme se za vás českých dermatoložek.

86 ZTRACENÝ ORGASMUS

S příchodem dětí ve vztazích často ubývá touhy i schopnosti dosáhnout uspokojení. Postavte se každodenní rutině a najděte si k sobě s partnerem zase cestu.

94 SKIALPY PODLE ALENY ZÁRYBNICKÉ

Skialpům propadla i nejslavnější česká meteoroložka a moderátorka. Poradí vám, kam na ně vyrazit v Česku i za hranicemi.

56

Zimní jídelniček si žádá „pomalá“ masa. Objevte s námi kouzlo jidel, při jejichž přípravě se nikam nespěchá.

