

## 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 bížícími 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 jídelníček si žádá „pomalá“ masa. Objevte s námi kouzlo jidel, při jejichž přípravě se nikam nespěchá.

