



OBÁLKA:  
Foto: Lukáš Wagner  
Makeup: Painted by Geen /  
Klára Žitová  
Modelka: Marie T./Scoutteen  
Za oblečení děkujeme  
Kinoko a Pura Vida

# 14

Akrobacie na závěsném kruhu neboli Aerial Hoop není jen pro artisty. Vyzkoušeli jsme kurz, který učí létat i „lidi z ulice“.

## Trénink

### 20 FITKO NA ŽIDLÍ

Někdy si vystačíte s tím, co máte doma. Lucie Minářová vás naučí využít obyčejnou židli.

### 26 JÓGA A EMOCE

Ásany mohou fungovat jako terapie duše. Ukážeme vám, jak utěšit své zraněné vnitřní dítě.

## Běháme

### 34 VELKÁ BĚŽKAŘSKÁ VÝZVA

Tři čtenářky Kondice se pod vedením trenérky připravují na běžkařský závod Karlův běh.

### 38 PRVNÍ JARNÍ VÝBĚH

Jaro nás láká nazout kecky a vyběhnout. Na co si dát pozor, když s během teprve začínáte?

## Jídlo

### 41 PŘERUŠOVANÝ PŮST

Prodloužíte-li čas, kdy vaše tělo lační, nakopnete

svůj metabolismus a můžete se zbavit i přebytečných kil.

### 50 JÍDLEM PROTI STÁRNUTÍ

Strava je ten nejlepší anti-age. Co jíst, abyste tu byli minimálně do stovky?

## Zdraví

### 64 KOUZELNÉ JEHLIČKY

Akupunktura si může poradit i s nedomy, s nimiž si západní medicína neví příliš rady.

### 68 MODERNÍ ANTIKONCEPCE

Že další dítě nepadá v úvahu? Objevte nové nehormonální metody, jak zabránit početí.

## Krása

### 76 KOLAGEN JAKO ELIXÍR MLÁDÍ

Jsou kolagenové nápoje účinnější než krémy? A vážně byste je měli pít?

### 80 SETŘETE DEN

Odličování pleti je základ. Zkuste k němu ale

přistoupit jinak - ekologicky. Představujeme čisticí houbičky, hadříky a ručníky.

## Psychologie

### 82 PŘEKÁŽKY DO ŽIVOTA PATŘÍ

Rozhovor s někdejším koučem Jaromíra Jágra Marianem Jelínkem o tom, proč bychom neměli chtít snadný život.

### 86 RADIKÁLNÍ UPŘÍMNOST

Když se naučíte říkat pravdu za všech okolností, může to pročistit a prohloubit vaše vztahy.

### 88 MÍSTO LÁSKY ČOKOLÁDU

Přejídání patří mezi poruchy příjmu potravy. Jak se z něj vymanit a přestat plnit ledničku?

## Cestování

### 92 JARNÍ LYŽOVAČKA

Vydejte se s námi do rakouského údolí Stubai a na další místa, kde lyžařská sezona ještě zdaleka nekončí.