



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

31 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 neduhy, 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.