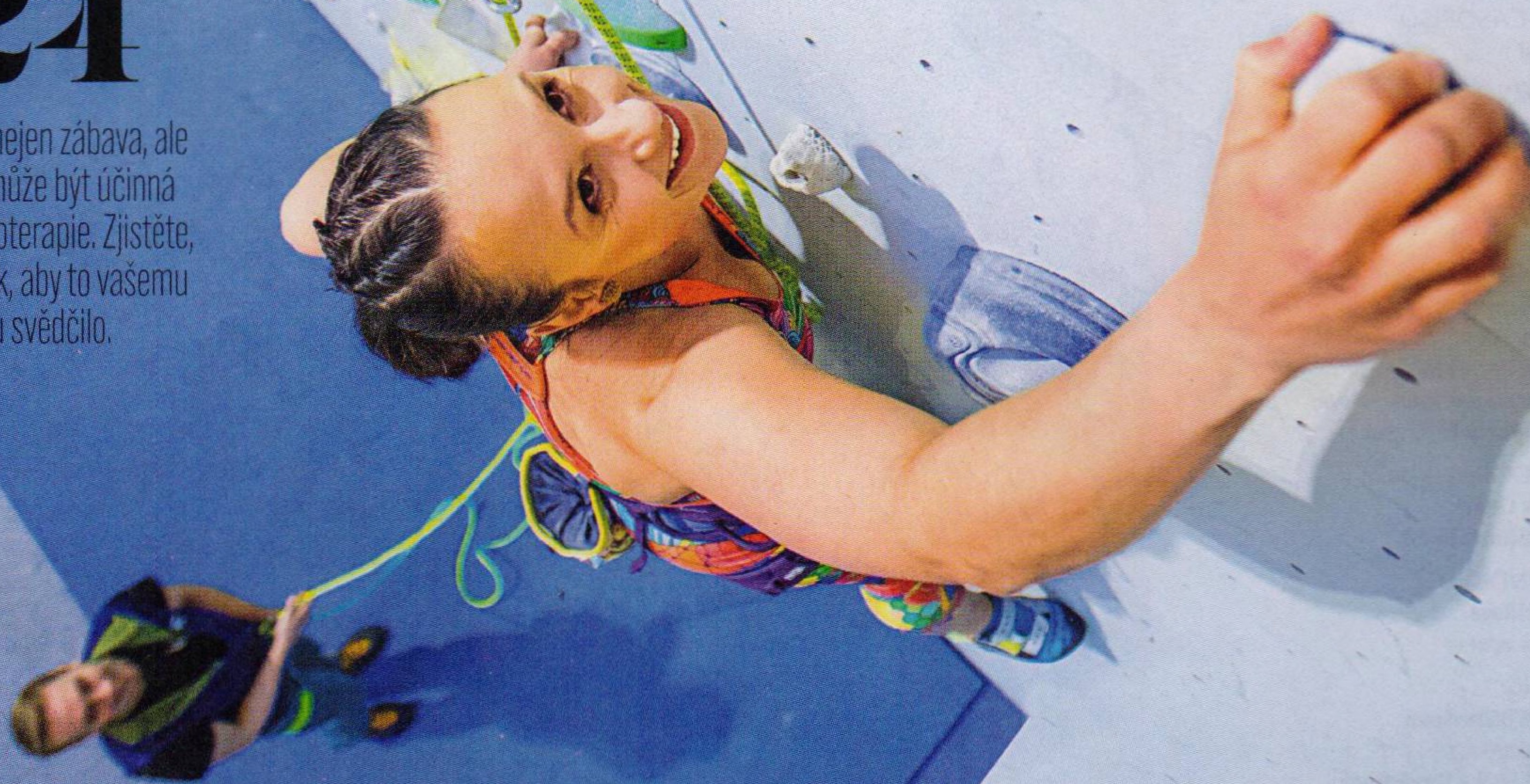


# 24

Lezení je nejen zábava, ale také to může být účinná forma fyzioterapie. Zjistěte, jak lézt tak, aby to vašemu tělu svědčilo.



## Trénink

### 18 HLAVU VZHŮRU

Správný postoj uleví nejen vašim záďům, ale překvapivě také vaši hlavě.

### 28 VÍTANÝ ODPOR

Odporová guma je univerzální posilovací náčiní. Naučte se ji zapojit do své rutiny!

## Běháme

### 36 V CÍLOVÉ ROVINCE

Tři čtenářky Kondice si v rámci velké běžkařské výzvy ‚daly‘ Karlův běh. Jak si ho užily?

### 40 TRÉNUJTE CHYTŘE

Vyzkoušejte aplikaci mySASY, která právě teď hýbe běžeckým světem.

## Jídlo

### 52 AŽ TO KLÍČÍ!

Klíčky jsou jarní vitaminovou bombou. Ukážeme

vám, jak si je vypěstovat i jak si na nich skvěle pochutnat.

### 56 JAK VELKÁ PORCE JE AKORÁT?

Abyste hubli, chce to vědět, kolik jídla potřebujete přijímat. Osvojte si správné odměřování.

## Zdraví

### 64 MÝTY KOLEM ANTIBIOTIK

Rezistence vůči antibiotikům představuje obrovský problém. Co k ní vede?

### 68 PANDEMIE OBEZITY

Rozhovor s obezitologem Martinem Haluzíkem nejen o tom, proč celý svět tloustne.

## Krása

### 80 KDYŽ KŮŽE ODRÁŽÍ MYSL

Někdy může kůže vyléčit i psycholog. Za mnoha kožními problémy totiž stojí pocuchaná psychika.

### 84 VZHŮRU DO NOVÉHO DNE

Objevte kouzlo ranních pleťových masek a uvítejte

den krásnější. Rozjasní a zavlaží vaši pleť a nabijí ji i vás novou energií.

## Psychologie

### 14 MYSLETE I NA SEBE

Rozhovor o tom, jak v dnešní psychicky náročné době najít ztracený duševní klid. Pomáhejte druhým, ale myslete i na sebe.

### 86 PŘETÍŽENÉ MATKY

Když se toho na nás doma valí moc, může nás to snadno semlít. Stojí za to říct si partnerovi o pomoc.

### 88 ZE ZÁVISLOSTI PŘES ÁSANY

Jóga nesvědčí jen pohybovému aparátu. Může fungovat i jako terapie závislostí.

## Cestování

### 92 HORSKÝ RESET

Vydejte se s námi do míst, kde snadno skopnete starosti a strachy ze srázu a vnitřně se nabijete. Představujeme jihotyrolský Tauferer Ahrntal.