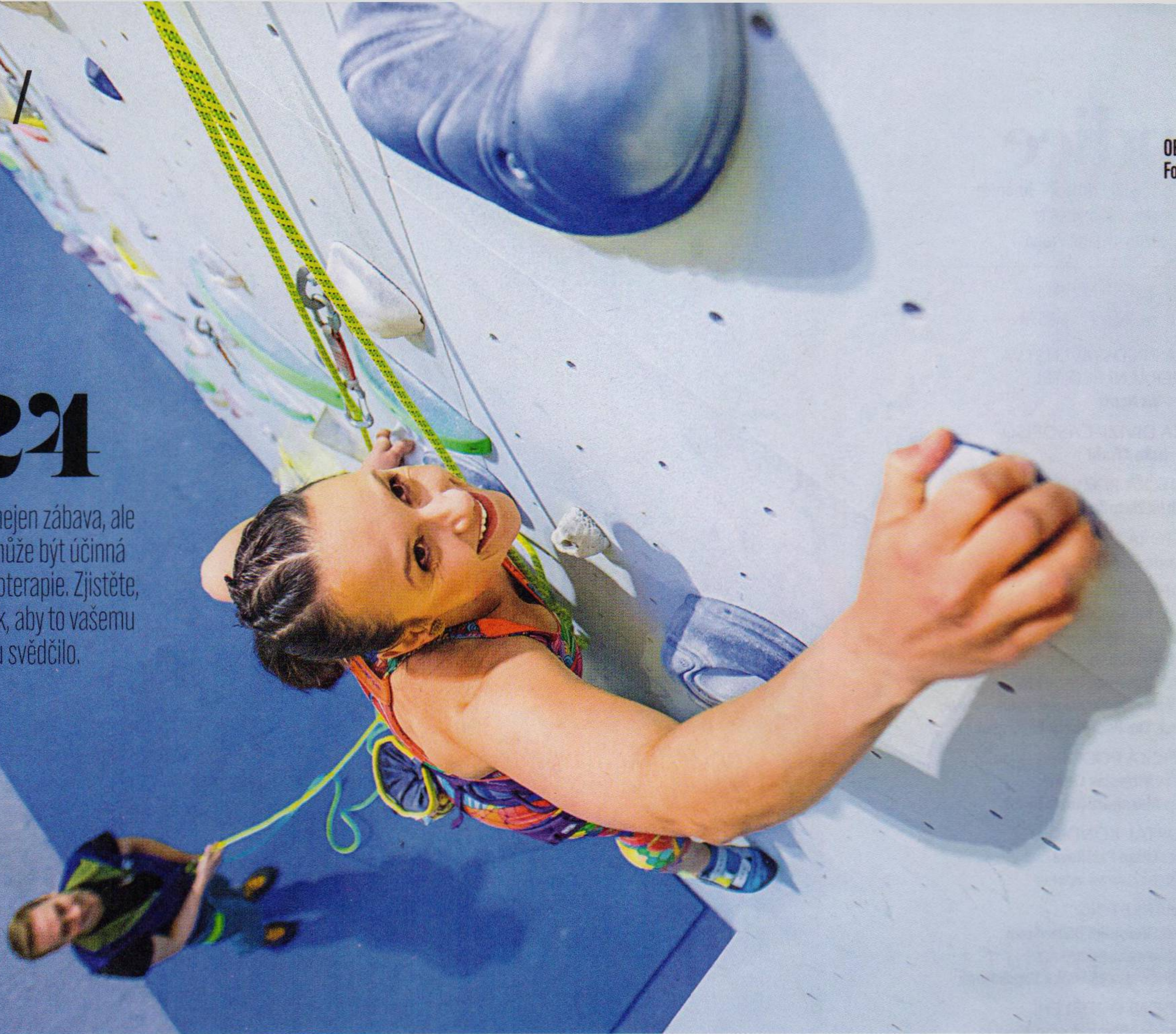


24

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 zádům, 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 nesevěčí 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.