



14

Lad'te křivky celé léto! Lucie Minářová pro vás připravila rutiny na chatu, k vodě i na dlouhé cesty.

OBÁLKA:
FOTO: LUKÁŠ WAGNETER
MAKE-UP: KLÁRA CHMURA / PAINTED BY GEEN
ZA OBLEČENÍ DĚKUJEME ZNAČCE PUMA
MODELKA: LUCIE MINÁŘOVÁ

Trénink

20 NA VLNÁCH VLTAVY

Vyrazte s námi veslovat, pohyb na vodě vás nadchne.

28 JÓGA DO HORKÝCH DNÍ

S jógou zvládnete vedra snáz. Zacvičte si sestavu, která pomáhá harmonizovat přílišné horko v těle a emoce s ním spojené.

Běháme

36 VYLAÐTE KROK

Běžecská kadence zefektivní váš trénink a posune vás zase o kus dál.

40 IONŤÁK A SPOL.

Kdy je čas sáhnout po sportovním nápoji a jakému dát přednost?

Jídlo

44 KILA VS. ALL-INCLUSIVE

Chytrá strategie proti dovolenkovým kilům navíc

48 JÍDLO PROTI DOLÍČKŮM

Jídelníček je v boji s celulitidou zásadní. Lymfoložka radí, co (ne)jíst.

Zdraví

54 VOŇAVÁ DOBROMYSL

Ulevuje při suchém kašli, zlepšuje trávení a umí rozehnat i chmury.

56 CELULITIDA POD PALBOU

Rozhovor o tom, proč s věkem přibývá dolíčků, a co s tím. Spoléhat na krémy nestačí.

60 DOLE V POHODĚ

Vaginální mykóza umí pořádně znepříjemnit život. Víme, jak jí předejít a co dělat, když už se objeví.

Krása

66 LÉTO VE VLASECH

Vlasy v létě trpí. Máme pro vás jednoduché triky, díky kterým se letos zaručeně nepromění v koudel.

70 NEJLEPŠÍ TRÉNINK POD SLUNCEM

Ať už budete běhat, nebo vyrazíte na kolo, víme, jak se nejlépe chránit před UV zářením.

Psychologie

72 NASLOUCHAT DÍTĚTI

Aktivní naslouchání pomáhá zvládnout náročné emoce a zlepšuje vztahy v rodině.

74 TERČEM ULICE

Pokřikování, poznámky, oplzlá gesta. Naučte se na ně konečně reagovat správně.

76 LÁSKA JE LÁSKA

Je partnerství dvou žen harmoničtější než to mezi mužem a ženou?

Cestování

84 HOLANDSKO NA LODI

Holandskáni umí žít lehce a radostně. Objevte tuhle krásnou zemi z lodi.

88 ČESKO KOLEM DOKOLA

Vydejte se s námi na jedinečnou Stezku Českem!