

Trénink

20 OBJEVTE KETTLEBELL

Málokteré náčiní je tak všestranné jako tahle železná koule. Lucka Minářová vám ukáže, co s ní podniknout.

24 ÁSANY PRO ENERGII

S přicházejícím podzimem nám ubývá energie. Rozproudíte ji pomocí staletími prověřené orgánové sestavy.

32 TEN SPRÁVNÝ KROUŽEK

Vybrat dítěti správný sport není jen tak. Ukážeme vám, jak poznat, že vašemu potomkovi sportovní kroužek doopravdy sedí.

Běháme

38 DOŠLÁPNĚTE SI NA TO

Došlap má na běžecký trénink zásadní vliv. Jak to s ním máte vy?

40 PODZIMNÍ START

Podzim je ideální čas pro běžecké začátky. Než přijde jaro, budete v té nejlepší formě.

Jídlo

46 ZDRAVÁ VÁHA NAPOŘÁD

V období menopauzy se potřeby našeho těla výrazně mění. Co a jak jíst, abyste udržela kila v šachu?

50 RECEPTY PRO VITALITU

Jestli ženám po čtyřicítce něco svědčí, jsou to fermentované potraviny. A nejlépe ty domácí.

Zdraví

60 KLID NENÍ LÉČBA

Rozhovor o tom, proč klidový režim po úrazu není vždycky dobrou volbou.

66 DĚTSKÉ NEMOCI SE VRACEJÍ

V časech covidu jsme dětské respirační nemoci příliš neřešili. S nástupem dětí do škol a školek se ale ve velkém vrací.

70 JAK NA PLANÉ NEŠTOVICE

Čtyři strategie, jak se vypořádat s nepříjemným (nejen) dětským onemocněním.

Krása

74 KOSMETICKÉ POKLADY

Tipy na kosmetiku, na kterou v redakci přísaháme.

78 GUASHA A ROLLER

Regenerační masáž pleti, která vás rozzáří, ozdraví a opticky ubere roky.

Psychologie

82 ŽENY BEZ ORGASMU

Mnoho žen o orgasmu jen sní. Co si počít, když vás slast v posteli mívá?

86 MLUVME SPOLU

Naučte se správně vést dialog. Bude se vám to hodit doma i v práci.

Cestování

92 V SRDCI DOLOMIT

Vydejte se s námi do hor, jejichž krása vás uchvátí.