



OBSAH /

OBÁLKA:
Foto: Robert Tichý
modelka: Zorka Hejdová

18

BOHYNĚ V SEDLE

Jaké to je, když se zamilujete do silničního kola? Reportáž z ‚balíku‘ nadšených bratislavských cyklistek.

Trénink

14 ZORKA HEJDOVÁ

Rozhovor se známou moderátorkou o tom, jak se udržuje fit a jak jí mateřství změnilo život.

21 NEBOJTE SE SILNIČKY

Silniční kolo má svá specifika. Víme, jak s ním začít tak, aby vás chytlo a nepustilo.

24 KDYŽ VÁS TLAČÍ ČAS

Patnáctiminutová rutina s Lu Minářovou pro všechny, kdo na pohyb marně hledají čas.

28 JÓGA A VAŠE DNY

Využijte jógové ásany a ulevte si od bolesti a napětí při menstruaci.

Běháme

34 S POČASÍM O ZÁVOD

Jak si nenechat rozhodit trénink počasím a kdy je lepší zůstat doma.

37 TESTUJEME BOTY

Velký redakční test běžeckého obutí. Jak v něm obstály

boty renomovaných výrobců? Inspirujte se a obujte si výkon!

Jídlo

46 ŠTÍHLÉ LÉTO

Využijte léto k hubnutí a vyladění kondice. Chytrá strategie, jak nenabrat na lehátku ani grilovačkách.

50 ROZJEĎTE SE NA TUKY

Z tuků často míváme zbytečné obavy. Když své tělo naučíte hospodařit s nimi efektivně, vašemu metabolismu to pomůže.

50 RYBY NA GRILU

Nápadité recepty na rybí hody z grilu. Takhle chutná léto!

Zdraví

62 NOHY V NEBI

Rozhýbejte svá chodidla, bude z toho těžit celé vaše tělo.

68 ZÁCHRANÁŘKA Z NEBES

Rozhovor s leteckou záchranářkou Evou Smržovou

nejen o tom, jaké to je, když zachraňujete lidi v nouzi.

74 ZADNÍMI VRÁTKY

Objevte v posteli nové obzory. Sexkoučka Zuzana Kacvinská radí, jak na anální sex.

Krása

84 PLEŤ JAKO CIBULKA

Vrstvení kosmetických produktů má svá pravidla, bez nichž péče o pokožku nebude fungovat správně.

Psychologie

88 RODIČE PO ROZVODU

Jak ustát rozchod s partnerem a následnou péči o děti? Řešením může být mediátor a ‚střídavka‘.

Cestování

92 NEDOCENĚNÝ GDAŇSK

Polský Gdaňsk rozhodně stojí za návštěvu. Vydejte se s námi do jeho uliček a ochutnejte místní kuchyni plnou ryb.