

## 20

## TREKING NALEHKO

Nikdo se v horách nechce prohýbat pod těžkou krosnou. Víme, co a jak si zabalit, aby vám nic nechybělo a zároveň jste měli lehký krok.

## OBÁLKA:

Foto: Robert Tichý  
modelka: Jana Plodková  
oblečení: Puma Top Run  
Ultraform Cropped  
Running Tank Top  
Women, 1199 Kč,  
sanasport.cz  
Boty Puma Cruise Rider  
Silk Road Wn's,  
2599 Kč, zoot.cz

## Trénink

## 12 JANA PLODKOVÁ

Rozhovor se známou herečkou (nejen) o tom, proč si cení intuice svého těla.

## 16 V SEDLE E-BIKU

Přesvědčte se, že elektrokolo rozhodně není zábava pro „staré“. Naopak, nadchne i lidi hodně aktivní. A máme pro vás i tipy na výbavu.

## 21 V POSILOVNĚ JAKO DOMA

Trenérka Dana Škrorpilová radí, jak se zbavit obav a poprvé vyrazit do fitka.

## Běháme

## 28 LÉTO VE FORMĚ

Udržet si formu přes léto bývá těžké. Kolem je tolik lákadel! Zůstaňte v pohybu a aktivní, na podzim to na své kondici rozhodně poznáte.

## 36 TRÉNUJEME NA TRIATLON

Redaktorky Kondice se poctivě připravují na svůj první triatlon, který startuje už v září. Jak vypadá jejich trénink a kam už pokročily?

## Jídlo

## 40 RYBÍZOVÁ SEZONA

Kyselých červených bobulí je teď všude plno. Navíc jsou nabitě vitaminy. Víme, jak je neotřepe použít v kuchyni.

## 42 DVA NA DIETĚ

Muži hubnou jinak než ženy, často rychleji a s menším úsilím. Nejlíp se vám ale budou shazovat kila v páru.

## 46 SAMÁ VODA

Vodu k životu potřebujeme. A čím víc se hýbeme, tím víc bychom měli pít. Prozradíme vám, co a kdy pít, abyste vedra přežili bez újmy.

## Zdraví

## 56 DOLE V POHODĚ

Ženské obtíže patří k nejčastějším letním trablům. Víte, jak eliminovat riziko, že se vám rozjedou?

## 60 ROZHÝBEJTE LYMFU

Čím starší jsme, tím častěji nás trápí vážnoucí lymfa, která se projevuje pocitem těžkých nohou nebo celulitidou. Zkuste domácí lymfodrenáž!

## 66 KDYŽ ZAÚTOČÍ HMYZ

Hmyzí bodnutí umí pořádně znepříjemnit život. Čtyři strategie, jak si ulevit od bolesti, otoků i zarudnutí.

## Krása

## 72 RADY PRO KRÁSU

Podělíme se s vámi o nejlepší beauty rady, které jsme kdy dostaly. Inspirujte se!

## 74 SBALENO NA CESTY

Jakou kosmetiku si s sebou vzít do letadla?

## Psychologie

## 76 LIDÉ MNOHA TALENTŮ

Multipotenciálům se daří skoro všechno, jejich život ale není jednoduchý.

## Cestování

## 86 ITALSKÉ LEDRO

Vydejte se s námi k méně známému severoitalskému jezeru a nechte se strhnout jeho krásou.