

# 22

## ŽENSKÁ TOUR

Historie ženské Tour de France se teprve začíná psát. Vyzkoušeli jsme si její část na vlastní pedály.

OBÁLKA:  
profimedia.cz

### Trénink

#### 14 PAVLÍNA POŘÍZKOVÁ

Velký rozhovor s bývalou supermodelkou o kráse, stárnutí a přirozenosti.

#### 18 JEDNODUCHÁ RUTINA

Někdy je lepší věci nekomplikovat. Trenérka Lu Minářová vám představí jednoduchou sestavu, kterou zvládnou i unavené mámy.

#### 26 RADOST V SEDLE

Spisovatelka Michaela Klevisová se rozovídala o své vášni k jezdeckví.

### Běháme

#### 30 BĚŽECKÁ ÚDRŽBA

Je čas zpomalit a věnovat se svému tělu. A pro běžce to platí obzvláště!

#### 32 VYHOJTE BOLÍSTKY

Odborníci radí, jak se vypořádat s nejčastějšími běžec-  
kými fyzickými obtížemi.

### Jídlo

#### 40 PROTEINY POD LUPOU

Bílkoviny jsou pro naše zdraví zásadní. Víte ale, kdy sáhnout po proteinovém nápoji?

#### 44 HUBNUTÍ VĚDOMĚ

Tvrde diety a sebedrskočství nefungují. Naučte se hubnout s laskavostí vůči svému tělu.

#### 48 PRIBINÁČEK 4X JINAK

Zpříjemněte dětem začátek školy domácí svačinkou. Máme pro vás hned několik neodolatelných variant.

### Zdraví

#### 54 OČI ZA DISPLEJI

Odborníci mluví o epidemii krátkozrakosti, která se šíří mezi dětmi i dospělými. Mohou za ni hlavně displeje.

#### 58 STRAŠÁK LEPEK

Rozhovor (nejen) o tom, proč by zdraví lidé neměli z jídelníčku vyškrtávat lepek.

### 62 VĚDOMÁ MENSTRUACE

Za pravidelné krvácení se často stydíme. Není k tomu ale důvod, nebojte se „přiznat barvu“.

### Krása

#### 78 KUDRNATÝ PŘEROD

Máte vlnité nebo kudrnaté vlasy? Vyzkoušejte curly girl metodu!

### Psychologie

#### 84 SEBEVĚDOMÉ DÍTĚ

Všichni ho chceme vychovat, ale často při tom tápeme. Víme, jak na to.

### Cestování

#### 94 HORY PLNÉ POHYBU

Objevte rakouský Saalbach, ve kterém nuda nemá šanci.