

Bez pohybu by oblíbená influencerka nemohla být. Ve fitku ji potkáte skoro každý den, aktivní je ale i mimo něj.



OBÁLKA:
Foto: Robert Tichý
Make up: Tereza Cingerová,
Za půjčení oblečení děkujeme značce Myprotein

Body & mind

18 OD HLAVY K PATĚ

Dejte si do těla s Annou Šulcovou a jejím trenérem Pavlem Šalitrašem. Jejich rutina prověří celé tělo.

20 ORIENTAČNÍ BĚH

Redktorka Kondice si vyzkoušela orientační pochod Žďárskými vrchy a sáhla si při tom na dno svých sil. Přesto prý půjde znovu.

24 ABY TO KLAPALO

Každý vztah potřebuje péči. Víme, jak to zařídit, aby vám s druhými bylo dobře

28 K EXTÁZI PŘES PRSA

K orgasmu existuje mnoho cest. Zkuste na něj jít přes bradavky.

Jídlo

30 LEHKÉ KRŮTÍ

Krůtí maso je dietní, lehce stravitelné a zároveň výživné. Poradíme vám, co s ním podniknout v kuchyni.

32 NEZDRAVÉ MÝTY

Šestnáct potravin, které se tváří zdravě, ale zdravé vůbec nejsou. Tohle už zkrátka nekupujte!

36 POKLAD JMÉNEM VÝVAR

Čím nižší teploty venku, tím víc naše tělo ocení poctivý horký vývar. Naučíte-li se ho navíc připravovat správně, získáte základ mnoha dalších jídel.

Zdraví

44 MOUDROST ÁJURVÉDY

Prastaré východní učení je skvělou cestou, jak přirozeně vyladit své zdraví.

48 NABERTE NOVÉ SÍLY

Spánek potřebujeme k dobré imunitě, vitalitě i psychické pohodě, jenže mnoho z nás s ním má potíže.

V pohybu

54 KRAUL JAKO HACK

Plavání nefunguje jen jako kompenzace jiných

sportů, ale může vám i pomoci posunout se ve vašich oblíbených disciplínách mnohem dál.

58 JINÉ KROUŽKY

Na nějaký sportovní kroužek chodí skoro každé dítě. Co ale zkusit něco netradičního? Představíme vám ragby, orientační běh a lakros.

62 ZKLIDŇUJÍCÍ JÓGA

Po hektickém dni plném stresu je čas vrátit se zpátky k sobě. Apolena Tůmová pro vás má antistresovou sestavu na otevření hrudníku.

Krása

70 TEN SPRÁVNÝ FÉN

S fénem jdou dělat divy. Vyberte si ten správný podle typu svých vlasů.

Cestování

76 KDE BYDLÍ PODZIM

Vyrazte s námi do pohádkové krajiny slovenských Malých Karpat.