



OBÁLKA:
Foto: Archiv Kamily Chadim

82

ZÁVOD NA OBZORU

Redaktorky Kondice se připravují na závody v rámci Jizerské padesátky. Jak si stojí a v jakém rozpoložení vyhlíží start?

Body & mind

12 BULIMIČKU NA ULICI NEPOZNÁTE

Rozhovor s kuchařkou Kamou o jejím vztahu k vlastnímu tělu a cestě k vyrovnanosti a sebekřijetí.

21 ZPOMALTE A ZHUBNETE

Někdy víc než cvičení a diety funguje relaxace a zpomalení životního tempa.

28 ŠTÍHLÉ TRIKY

Osvojte si jednoduchá pravidla, díky kterým se vám kila navíc budou shazovat mnohem snáz.

32 VYLADĚNÝ TALÍŘ

Nakopněte svůj metabolismus! Hodně pomůže, když se vám podaří správně vyvážit makroživiny v každém jídle. S námi se to naučíte.

Jídlo

16 NOVOROČNÍ RESTART

Lehká, barevná a výživná jídla bez masa podle kuchařky Kamy.

46 KYSANÉ ZELÍ

I česká kuchyně má svoje superpotraviny. Objevte kysané zelí v nových podobách.

Zdraví

56 POSTCOVIDOVÝ SYNDROM

Zbavte se nepříjemných projevů, které mohou přetrvávat po prodělání covidu-19.

58 MEDICÍNA BUDOUCNOSTI

Co dnes vypadá jako sci-fi, může být zítra běžnou praxí. Budou nás místo doktorů léčit roboti?

62 ANGÍNOVNÍK ČÍNSKÝ

Tahle bylinka vám skvěle poslouží (nejen) v sezoně respiračních onemocnění.

V pohybu

36 CHYŤTE MOTIVACI

Někdy nám v pohybu ze všeho nejvíc brání nedostatek motivace. Víme, jak ji získat a už neztratit!

71 ÁSANAMI KE KLIDU

Zacvičte si oblíbenou sestavu herečky Bány Bočkové. Je ideální ve chvílích, kdy se potřebujete zklidnit.

78 ŽIVLŮM NAVZDORY

Funkční oblečení je základ veškerého sportovního snažení. A v zimě to platí dvojnásob.

Krása

88 PÉČE ZE VNITŘ

Krémy jsou důležité, ještě víc byste se ale měla zaměřit na výživu zevnitř.

92 HOSTINA PRO VLASY

Toužíte po zdravých a lesklých vlasech? Vyzkoušejte s námi fenomén olejování.

Cestování

96 LYŽAŘSKÝ KLENOT ALPBACHTAL

Zažijte lyžovačku v místě tak idylickém, až se vám bude tajit dech.