



14

DIETY JSOU K NIČEMU

Rozhovor s úspěšnou modelkou Kristýnou Schickovou nejen o tom, jak se udržuje ve formě.



OBÁLKA:
foto: Robert Tichý
make-up: Klára Chmura
styling: Lu Gregorová
modelka: Kristýna Schicková
Za zapůjčení oblečení děkujeme značce GAP.

Body & mind

18 KDYŽ SE HUBNUTÍ NEDAŘÍ

Ne vždy je boj s kily otázkou rozumného jídelníčku a pohybu. Občas je potřeba nejdřív řešit hlavu.

26 NECHTĚJTE SNADNÁ ŘEŠENÍ

Lékař Matej Kohutiar vysvětluje, proč rychlá a zdánlivě snadná řešení v péči o zdraví obvykle nefungují.

30 KAŽDÁ NORMÁLNÍ ŽENSKÁ

Všechny jsme o ní už někdy slyšely, ale neviděl ji ještě nikdo. Nechtějte být jako ona!

31 MINUS PÁR LET

Módní triky, které okamžitě uberou roky, a přešlapy, které je naopak přidají.

Jídlo

36 SOUS-VIDE

Vaření ve vakuu vás nadchne svou jednoduchostí i plností chutí.

38 JARNÍ SALÁTY

Udělat dobrý salát je trochu kumšt. Jakmile si ale osvojíte základní pravidla, vždycky se povede.

Zdraví

48 MENSTRUACE BY NEMĚLA BOLET

Podoba vašich dnů může leccos napovědět o tom, co se ve vašem těle děje. Bolest berte vážně a řešte ji.

50 SKEPSE BY BYLA KONEC

Příběh trenéra, který se postavil rakovině tlustého střeva a dnes inspiruje ostatní.

51 NEBOJTE SE HEMOROIDŮ

Když se tenhle choulostivý problém začne řešit včas, jde to i bez chirurgického zákroku.

V pohybu

68 ZAMĚŘENO NA STŘED

Pevný střed těla neboli core vám zajistí nejen štíhlý pas, ale hlavně stabilitu, rovnováhu a flexibilitu.

74 BOLAVÁ KOLENA

Kolena někdy potrápila skoro každého sportovce. Kdy bolest přejít a kdy se vydat k lékaři?

80 ZÁTĚŽÁK NA VLASTNÍ KŮŽI

Laktátový zátěžový test vám prozradí, jak jste na tom s fyzikou i jak se v tréninku posunout dál.

Krása

86 MLÁDÍ V TEJPU

Vrásky se dají zmírnit i bez botoxu. Zkuste si obličej na noc zatejpovat.

Cestování

91 LYŽOVÁNÍ LEPŠÍ NEŽ SEX

V rakouském Bad Gasteinu se lyžuje tak dobře, že nebudete chtít odjet.

96 PROPLETENÉ SRDCE TYROLSKA

Objevte místo, kde máte možnost využít 270 km sjezdovek! Tady se nudit nebudete.