



121

PŘI BĚHU SI ZPÍVÁM

Rozhovor se zpěvačkou Lenny o tom, jak se udržuje fit pro svá energii nabitá vystoupení.



OBÁLKA:
foto: Robert Tichý
make-up: Hristina Georgievska
styling: Lu Gregorová
modelka: Lenny
Za zapůjčení oblečení
děkujeme značce Orsay
(oblečení na obálce: tílko 499 Kč,
kalhoty 1099 Kč)

Body & mind

18 VŽDYCKY ŠTÍHLÁ

Každá životní dekáda ženám přináší jiné výzvy. Na kila navíc se ale dá vyvrát, ať je vám dvacet, nebo padesát. Víme, jak na to.

22 VŠECHNO ŠPATNÉ PRYČ

Drastické detoxy tělu neprospějí. Daleko lépe funguje ohleduplnost.

24 PORNO PRO ŽENY

Není porno jako porno. To od žen pro ženy často nadchne i ty, kterým klasika nic neříká.

28 PŘÍLIŠ MLADÍ NA DÍTĚ

Mladí rodiče patří k rizikovým skupinám. Jaké to je, když máte dítě už na škole?

Jídlo

40 Je libo cvrčka?

Jídlo budoucnosti musí být dostupné, výživné a ekologické. A bude chtít zahodit předsudky.

44 JARO VE SKLENICI

Dopřejte si porci vitaminů v nevěsedních smoothies s bylinkami.

Zdraví

48 TINITUS MÁ ŘEŠENÍ

Pískání a zvonění v uších trápí překvapivě velké množství lidí. Pomoci může i fyzioterapie.

52 V KŮŽI ALBÍNA

Příběh ženy, která se narodila jako albínka a dnes pomáhá druhým a šíří osvětu.

54 OČNÍ MIGRÉNA

Čtyři účinné strategie, jak si ulevit, pokud vás trápí oční migréna.

V pohybu

66 VASÁK NA VLASTNÍ LYŽE

Tenhle závod si budete pamatovat do konce života. Vasaloppet očima redaktorky Kondice.

70 E-BIKY PRO KAŽDÉHO

Elektrokola nejsou jen pro starší cyklisty. Zjistili jsme, proč stojí za to dát e-bikům šanci.

74 PRVNÍ ZÁVOD

První závod je velká událost v životě každého běžce, chce to ale nepodcenit trénink ani výběr akce.

78 PLOCHÉ BŘICHO DO LÉTA

Sklopovačky a sed-lehy s klidem vynechejte, daleko účinnější je správné dýchání.

Krása

88 OPOMÍJENÉ ÚZEMÍ

Krk a dekolt patří k oblastem, na které v beauty rutině často zapomínáme. Změňte to!

Cestování

96 VZHŮRU DO KLÁŠTERA

V tom Broumovském najdete klid, samotu i krásnou přírodu kolem.