

OD MEDAILÍ K MYČCE

Rozhovor s bývalou reprezentantkou v běhu na lyžích Kateřinou Neumannovou a její dcerou Lucií o tom, jak funguje domácnost dvou sportovkyň.



OBÁLKA:
foto: Lukáš Wagneťer
make-up a vlasy: Klára Chmura
a Kristýna Vajnerová, styling: Lu Gregorová,
modelky: Kateřina a Lucie Neumannovi
Za zapůjčení oblečení děkujeme značkám On a Swix



Body & mind

22 JSME TO, CO SI PAMATUJEME

Trénink paměti nám může prodloužit mládí a udržet nás mentálně fit. Nejznámější český trenér paměti akub Pok radí, jak na něj.

ZDRAVÍ OD NOHOU

26 Správné postavení chodidel má větší význam, než se zdá. Srovnejte se s námi!

38 PSYCHIKA NAD ZLOMKY

Proč se vyplatí učit děti pečovat o své duševní zdraví klidně i na úkor klasických znalostí?

Jídlo

46 NENÁPADNÁ POHANKA

Je zdravá, chutná a udělá parádu v teplé i studené kuchyni.

48 MASO S KŘEHKÝM DOPROVODEM

Maso a zelenina jsou zdravá a variabilní dvojka, která nikdy nezklame. Vyzkoušejte naše tipy.

Zdraví

30 MLÁDÍ V TABLETÁCH

Studie ukazují, že selen a koenzym Q10 významně ozdravují naše tělo.

32 MENOPAUAZA V POHODĚ

Čtyři strategie, které uleví od nepříjemných příznaků přechodu.

34 DEPRESE MĚ MÁLEM STÁLA ŽIVOT

Zpověď zpěvačky Bány Basikové o tom, jaké je to žít s depresí a úzkostmi.

V pohybu

60 BĚHÁM A (Z)HUBNU

Běh může pomoci i s kily navíc. Má to ale své zákonitosti, které je třeba znát, jinak můžete paradoxně nabrat.

64 KONEČNĚ SE ROZBĚHNOUT

Běhat lze začít kdykoli. Co se vyplatí vědět, než si poprvé nazujete tenisky, a jak se neutavit hned na začátku?

68 TO SPRÁVNÉ OBUTÍ

Boty dělají běh. Co ale sedne kamarádce, nemusí sednout vám. Poradíme, jaké boty chtít.

72 HACKNOUT VÝKON

Způsobů, jak si pomoci k lepším výsledkům, existuje spousta. Známe ty nejlepší z nich.

Krása

86 SKALPEL UŽ NENÍ TABU

Svět estetické medicíny se neustále mění. Jaké jsou aktuální trendy?

90 NAKRMTE VLASY

Někdy vlasy potřebují hydratovat a jindy baží po proteinu. Naučíme vás poznat jejich potřeby.

Cestování

94 OBJEVTE ŠVÝCARSKO

Zamilujte si zemi s nádhernou přírodou a skvělou kuchyní.