

OBSAH



► 18 Je lepší být uvnitř domu

V roce 2004 se stala Česká republika členem Evropské unie. Jak se za dvacet let Unie změnila? Politolog Jan Kubáček hodnotí, zda pro nás převládají plusy, nebo minusy. Co podle něj znamenal odchod Velké Británie a proč se tak vehementně prosazuje zelená ideologie?



▲ 50 Otužování, stres, mrtvice, infarkty...

Otužování se stalo doslova fenoménem doby. V Česku se pravidelně otužuje 750 tisíc lidí a aspoň tu a tam to zkusí dva miliony Čechů. Opravdu je to tak zdravé? O přínosech i rizicích hovoří MUDr. Eva Kociánová z 1. interní kliniky Fakultní nemocnice Olomouc.

▼ 58 Jsem vyléčená bordelářka

Jak na vodní kámen ve sprchovém koutě? Jak na zrcadlo bez šmouh? Anebo jak si z větviček vánočního stroměčku vyrobit univerzální čistič do domácnosti? To jsou otázky, na které odpovídá influencerka Kateřina Brožová a jimiž oslovila stovky tisíc sledujících podobně jako hvězdy showbyznysu.



26 Lepší je živej posera než mrtvej hrdina

Navzdory blížícím se šedesátinám vymýšlí horolezec Radek Jaroš stále nové výzvy. Po Koruně Himálaje, při níž zlezl všech čtrnáct osmitisícovek bez kyslíku, se pustil do Koruny planety, aneb zdolávání vrcholů nejvyšších hor všech světadílů. A jak se těší na roli důchodce?



▲ 42 V naší branži je všechno risk

Marek „Tatanka“ Svitek je vyhledávaný filmový kaskadér. Dubloval mezi mnoha jinými třeba Orlanda Blooma, známého z *Piráťů z Karibiku*. A v nedávno premiérováném filmu *Duna: Část druhá* zase Joshe Brolina. Co mu dal kickbox? A z čeho má největší strach?