

72



OBÁLKA:
Profimedia.cz

LEVITAČNÍ JÓGA

Jaké to je, když ásany místo na podložce praktikujete ve speciálním závěsu? Redakce Kondice se to vydala vyzkoušet na lekci LevíYogy.

Body & mind

16 SVOJE VRÁSKY MÁM RÁDA

Stárnutí s grácií je umění. Inspirujte se americkou herečkou Gwyneth Paltrow, která se své vrásky nesnaží nijak maskovat.

20 FÉROVÁ DOMÁCNOST

Návod na to, jak si s partnerem správně spravedlivě rozdělit úkoly kolem domácnosti.

21 MALÍ VEGANI

Vegansky se mohou stravovat i malé děti, chce to ale velkou rodičovskou erudici.

Jídlo

46 MODERNÍ, ALE ŠKODLIVÉ

Ultrapracované potraviny nám v kuchyni často šetří čas, ale zdraví rozhodně nesvědčí. Naučíme vás, jak je poznat i čím je šikovně nahradit.

52 PROVENCE NA GRILU

Voňavé recepty, které zpřijemní teplé letní večery a grilovačky s přáteli.

Zdraví

60 VYČÍTALA JSEM SI I JABLKO

Zpěvačka Tereza Mašková se už dlouhé roky potýká s bulimií.

62 KRUHY POD OČIMA

Vypadají jako estetický problém, ale mohou signalizovat i zdravotní potíže.

64 NEPODCEŇUJTE KŘEČOVÉ ŽÍLY

Zejména první stadia tohoto onemocnění máme sklon přehlížet. Nebudete-li ho ale řešit, může to skončit i plicní embolií.

V pohybu

76 NEBOJTE SE SILNIČKY

Důvodů, proč by se ženy neměly ostýchat rychlých kol s tenkými pneumatikami, je spousta. Objevíte nová místa a potkáte spřízněné duše.

79 S VĚTREM O ZÁVOD

Nejlepší vybava na kolo, ať už jezdíte na silničce, horském kole, nebo máte kolo univerzální.

80 VZHŮRU DO TERÉNU

Trailové běhání má čím dál víc fanoušků. Zkuste ho s námi a vydejte se mimo vyšlapané cesty!

84 TAK TROCHU JINÝ TRÉNINK

Oblíbená trenérka Dana Škorpilová poradí, jak na vysportované tělo, když nemáte času nazbyt.

Krása

88 KOREJSKÝ TREND GLASS SKIN

Korejky to s pleťí vážně umí. Odkoukali jsme od nich, jak si pořídit pleť hladkou jako sklo.

92 VYKROČIT DO LÉTA

Pedikúra je nejen otázkou estetiky, ale i zdraví. A zvládnout se s trochou snahy dá i doma.

Cestování

96 V SRDCI DOLOMIT

Dobrodružná trasa Alta Via nadchne i ty, kteří byli ledaskde. Slibuje dechberoucí výhledy i turistické výzvy.