

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 výbava 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.