



OBÁLKA:
Foto: Lukáš Wagneter,
make-up a vlasy: Klára Zitová,
BiOrganica: Barbora Lipenská,
styling: Lu Gregorová,
za půjčení oblečení děkujeme
značce Puma.



HOLKY POD KRUHY

Vyzpovídali jsme čtyři české olympijské reprezentantky. Jaké to je kvalifikovat se na olympiádu a co jim táhlo hlavou, než do Paříže odjely?

Body & mind

26 EMOCE JSOU SPLAŠENÝ KŮŇ

Rozhovor s psycholožkou Olgou Lošťákovou o tom, jak fungují naše emoce a jak se jimi nenechat převálcovat.

30 ORGASMUS NA DRUHOU

Rozkoš si zasloužíme všechny! A proč ne rovnou několikanásobnou? Sexkoučka Zuzana Kacvinská radí, jak se přiblížit mnohačetnému orgasmu.

Jídlo

32 Z HLUBIN MOŘE

Kalamáry jsou na jihu oblíbenou pochoutkou, připravit si je ale snadno zvládnete i doma. Nepotřebujete k tomu ani žádné speciální suroviny.

34 NÁSTRAHY LETNÍHO MLSÁNÍ

Grilovačky, party, zmrzlina... O prázdninách nechce být nikdo za asketu, a tak přibíráme často víc než o Vánocích. Víme, jak si dopřát a přitom kilům navíc nedat šanci.

40 PRÁZDNINY NA TALÍŘI

Chutné a zároveň nutričně vyvážené recepty, se kterými zabodujete u celé rodiny.

Zdraví

48 SMRTÍCÍ MENINGOKOK

Nebezpečná infekce vás může stát život. Nejlepší prevencí je očkování.

52 PLÍSEŇ NEHTŮ

Nepříjemný problém, který si snadno přineseme z koupaliště, se dá řešit přípravky z lékárny i bylinkami.

54 BĚŽEC VS. ZÁDA

Jak na záda bez bolesti, když sportujete? Zeptali jsme se rehabilitační lékařky.

58 ČERNÝ RYBÍZ

Nejenže z něj uděláte skvělou marmeládu nebo sirup, využít se dá i k podpoře zdraví.

60 TĚLO ŽIJE, DUŠE BLOUDÍ

Příběh pacienta ve vigilním kómatu.

V pohybu

66 DOBRODRUŽSTVÍ V PEŘEJÍCH

Čím dál více Čechů propadá raftování. Vydali jsme se do peřejí s mistryní světa a zjistili, co mít na paměti, než se odpichnete od břehu.

70 S MANŽELEM NA E-KOLE

Taky vám váš muž v každém kopci ujede? Vyřešit to může elektrokolo.

74 V PADESÁTI NA STARTU

S během se dá začít v každém věku. Klidně i po padesátce. Jen je třeba více naslouchat svému tělu.

Krása

80 SLUNCI VSTRÍC

Vše, co potřebujete vědět o opalování, abyste se už nikdy nespálili a stárli pomalu.

84 RTĚNKY VŠEM

Pěkná rtěnka pozvedne outfit i náladu. Poradíme vám, jaká barva vám bude slušet.