



**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 mistry 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.