

121

POHYB JE LÉK NA VŠECHNO

Sportovní moderátorka
Barbora Černošková sportem
žije. Co zažila na olympijských
hrách v Paříži a na co bude
nejvíc vzpomínat?

OBÁLKA:

Foto: Robert Tichý, Make-up a vlasy: Mirka Česlová,
styling: Lu Gregorová, za zapůjčení oblečení děkujeme značce Pura Vida



Body & mind

20 NEJSOU STEJNÉ

Rozhovor s psycholožkou Šárkou Mikovou o tom, proč se všechny děti nedají vychovávat stejně a jak se můžeme stát lepšími rodiči.

21 VE ŠKOLE LEPŠÍ NEŽ DOMA

Školní jídelny už dávno nejsou o univerzální hnědé omáčce. Leckdy jsou jídla nápaditější než ta, která děti dostanou na talíř doma.

32 KOLIK JE MOC A KOLIK MÁLO?

Počet sexuálních partnerů je věčné téma a hranice mezi nezkušenou jeptiškou a protřelou rajdou velmi relativní.

Jídlo

31 VOŇAVÁ MINESTRONKA

Uvařte si hutnou polévku, na kterou na podzim přísahají všechny italské mámy.

36 SPOLKNOUT PRÁŠEK NESTAČÍ

Rozhovor s obezitoložkou Ditou Pichlerovou o tom,

kdy jsou léky na hubnutí tím správným řešením a kdy mohou naopak ublížit.

40 PŘÍLIŠ SLADKÉ DĚTSTVÍ

Sladké dětem (ani dospělým) nesvědčí. Zákazy ale nejsou cestou, daleko lepší je najít zdravé alternativy mlsání.

41 SVAČINA JE HRA

Nechte děti, aby si svačinu do školy nachystaly samy. Naše recepty je budou bavit.

Zdraví

52 NA DEMENCI PSYCHEDELIKY

Moderní výzkumy naznačují, že by psychedelika mohla být jednou z cest, jak bojovat proti epidemii Alzheimerovy nemoci.

56 ZAROSTLÝ NEHET

Zarostlý nehet může pořádně znepříjemnit život. Máme pro vás čtyři strategie, jak se s ním popasovat.

60 ČERVENÁ ŘEPA

Červená řepa nepatří jen do kuchyně. Věděli jste, že má léčivé účinky?

V pohybu

72 ZATNI ZUBY A ŠLAPEJ VZHŮRU

Reportáž z Maratona dles Dolomites, jednoho z nejprestižnějších a nejkrásnějších cyklozávodů Evropy.

76 S VĚTREM VE VLASECH

Koloběžka není jen zábava pro děti. Skvělá je i pro dospělé - zlepšíte si díky ní fyzickou a načerpáte spoustu endorfinů.

Krása

90 KŮŽE POD DOHLEDEM

Právě teď je ideální čas nechat si v rámci prevence rakoviny kůže zkontrolovat znaménka. Dermatoložka radí, čeho si na kůži všímat.

Cestování

91 ÚTĚK DO MÖLLTALU

Údolí rakouské řeky Möll si zamilujete. Nejenže v něm narazíte na opravdu krásnou přírodu, ale můžete si také vyzkoušet sporty, na které u nás nejsou podmínky.