14

SOKOLSKÉ SLETY MĚ DOJÍMAJÍ

Herečka **Adéla Gondíková** pochází z rodiny s bohatou sokolskou tradicí. Jaký má sama vztah k pohybu a jak to dělá, že pořád vypadá tak skvěle?

OBÁLKA:
Foto: Monika Navrátilová

Body & mind

20 ZELENÁ CEDULKA NENÍ VŠE
Rozhovor se stylistkou Kamilou Vodochodskou o tom, jak si postavit skutečně funkční šatník, který s vámi udrží krok.

26 MENSTRUACE JAKO LUXUS?
Menstruační chudoba se zdaleka netýká jen žen z okraje společnosti. Pomoci ji vyřešit můžete i vy - začněte tím, že budete o menstruaci otevřeně mluvit.

30 SEX JAKO MEDITACE
Povyšte své ložnicové zážitky na vyšší úroveň a otevřete se moudrosti tantrického učení.

Jídlo

34 PODZIMNÍ SALÁTY
Saláty nejsou jen letní záležitostí. Poradíme vám, jak je přizpůsobit sychravým dnům.

36 POTÍŽISTA HISTAMIN
Histaminová intolerance se týká čím dál více lidí, diagnostikovat ji je ale poměrně obtížné. Řešením je speciální dieta.

40 NÁVRAT K DOBRÝM ZVYKŮM
Pokud vám léto a hektický začátek podzimu rozhodily zdravou rutinu, je ideální čas se k ní vrátit.

44 BRAMBOROVÉ VARIACE
Brambory nejsou fádní surovina. Naše recepty vás přesvědčí, že je to přesně naopak.

Zdraví

52 VDOVSKÝ HRB
Dříve se týkal hlavně žen po menopauze, dnes ho fyzioterapeuti stále častěji vídají i u mladých lidí. Naštěstí se ale dá „rozcvičit".

56 VYSOKÁ HLADINA KREVNÍHO CUKRU
Jakmile začnete mít náběh na diabetes II. typu, chce to dostat krevní cukr pod kontrolu a zamezit jeho výkyvům.

60 ROZMARÝNA LÉKAŘSKÁ
Známe ji spíš z kuchyně, ale dobrou službu udělá i v domácí lékárničce.

V pohybu

62 DIASTÁZOU SE NĚKDY STRAŠÍ AŽ MOC
Rozhovor s pohybovou specialistkou Eliškou Lechnerovou o tom, jak efektivně řešit diastázu.

70 ČERSTVÝ VÍTR
Chybí vašemu tréninku šťáva? Postrádáte motivaci? Tyhle sporty vás nudit nebudou!

Krása

90 KOSMETICKÉ HŘÍCHY
Chybovat je lidské, kůže ale neodpouští. Kosmetička radí, jak se vyvarovat největších hříchů, kterých se vůči pleti dopouštíme.

Cestování

94 MALÉ VELKÉ SLOVINSKO
Slovinsko sice zeměpisně patří k trpaslíkům, může ale nabídnout spoustu nezapomenutelných zážitků. Víme, kam se vydat a co neminout.