

## NA ROLI MÁMY SI POŘÁD ZVYKÁM

Bývalá tenistka  
**Barbora Strýcová**  
se v rozhovoru rozpovídala  
nejen o tom, jak prožívá  
mateřství, ale i o tom, jak to  
má dnes se sportem nebo jídlem.

OBÁLKA:  
Foto: Benedikt Renč  
Styling: Filip Vaněk  
MUAH: Hristina Georgievska



## Body & mind

### 20 PACHATEL SI VYBÍRÁ SLABÝ KUS

Rozhovor s instruktorem moderní sebeobrany Pavlem Houdkem o tom, jak se bránit případnému útočníkovi a jak předcházet nebezpečným situacím.

### 21 UDRŽITELNĚ V POHYBU

Zásady udržitelného šatníku se dají aplikovat i na funkční oblečení. Podle čeho si vybírat?

## Jídlo

### 28 TAJEMSTVÍ OMÁČEK

Omáčky jsou vděčné a mají nespočet variací! Osvojte si zásady, díky kterým se vždy povedou.

### 30 ŠTÍHLÁ V KAŽDÉM VĚKU

Bud'te fit v každé dekádě. Poradíme vám, na co se kdy zaměřit, aby se vás kila navíc netýkala.

### 31 KDYŽ MLÉKO ŠKODÍ

Jak poznat, jestli se vás týká laktózová intolerance nebo alergie na mléčnou bílkovinu, a co s tím?

### 38 KOUZELNÉ HLÁVKY

Nápadité variace z kapusty a zelí se hned tak neomrzí. Uvařte si s námi!

## Zdraví

### 46 BOLAVÁ ZÁDA

Na bolavá záda si občas stěžujeme všichni. Máme pro vás čtyři účinné strategie, jak se tomuto trápení vyhnout.

### 48 POZOR NA RUCE

Chronické úrazy horních končetin mívají vleklou léčbu. Často si za ně ale můžeme sami, protože ignorujeme signály svého těla.

### 51 ZDRAVÍM NABITÁ DÝNĚ

Známe ji spíš z kuchyně, ale za pozornost stojí i díky svým blahodárným účinkům na zdraví.

## Psychologie

### 56 MY DĚTI Z DĚČÁKU

Vůči ústavní péči máme často předsudky, někdy může představovat šanci na normální život.

### 60 MILOSRDNÁ LEŽ

Milosrdná lež není milosrdná, na konci života chceme znát pravdu, říká hospicová sestra.

## V pohybu

### 66 ZIMA NENÍ PAUZA

Nenechte se zastavit chladným počasím. Zima je obdobím, kdy se buduje kondice na jaro, a proto se vyplatí nepřestat běhat.

## Beauty

### 72 JIZVY NA KRÁSE

I malá jizva dokáže udělat velké potíže. Naučte se svým jizvám věnovat péči a pozornost, zásadně tím můžete ovlivnit jejich vzhled.

## Cestování

### 80 LYŽE NA STO ZPŮSOBŮ

Nemůžete se dočkat prvního sněhu? Naplánujte si s námi zimní dovolenou už teď! V rakouském Fieberbrunnu si můžete splnit všechny své lyžařské sny.