

# 28

## výzva kondice



Finalistka Výzvy Kondice Petra (uprostřed) s trenérem Jirkou Tkadlíkem a nutriční specialistkou Markétou Chýňavovou.



16

16

### Se svým tělem jsem bojovala

Moderátorka Iva Kubelková v rozhovoru mluví o svých začátcích v Miss ČR, vztahu ke svému tělu i svých dcerách.

28

### Výzva Kondice

Tři ženy, tři příběhy a velká porce odhodlání. Sledujte cestu tří finalistek Výzvy Kondice za vysněnou postavou.

34

### Když je tělo mimo rytmus

Cirkadiální rytmy neboli vnitřní hodiny nás ovlivňují víc, než si myslíme. Víte, jak jim vyjít vstříc?

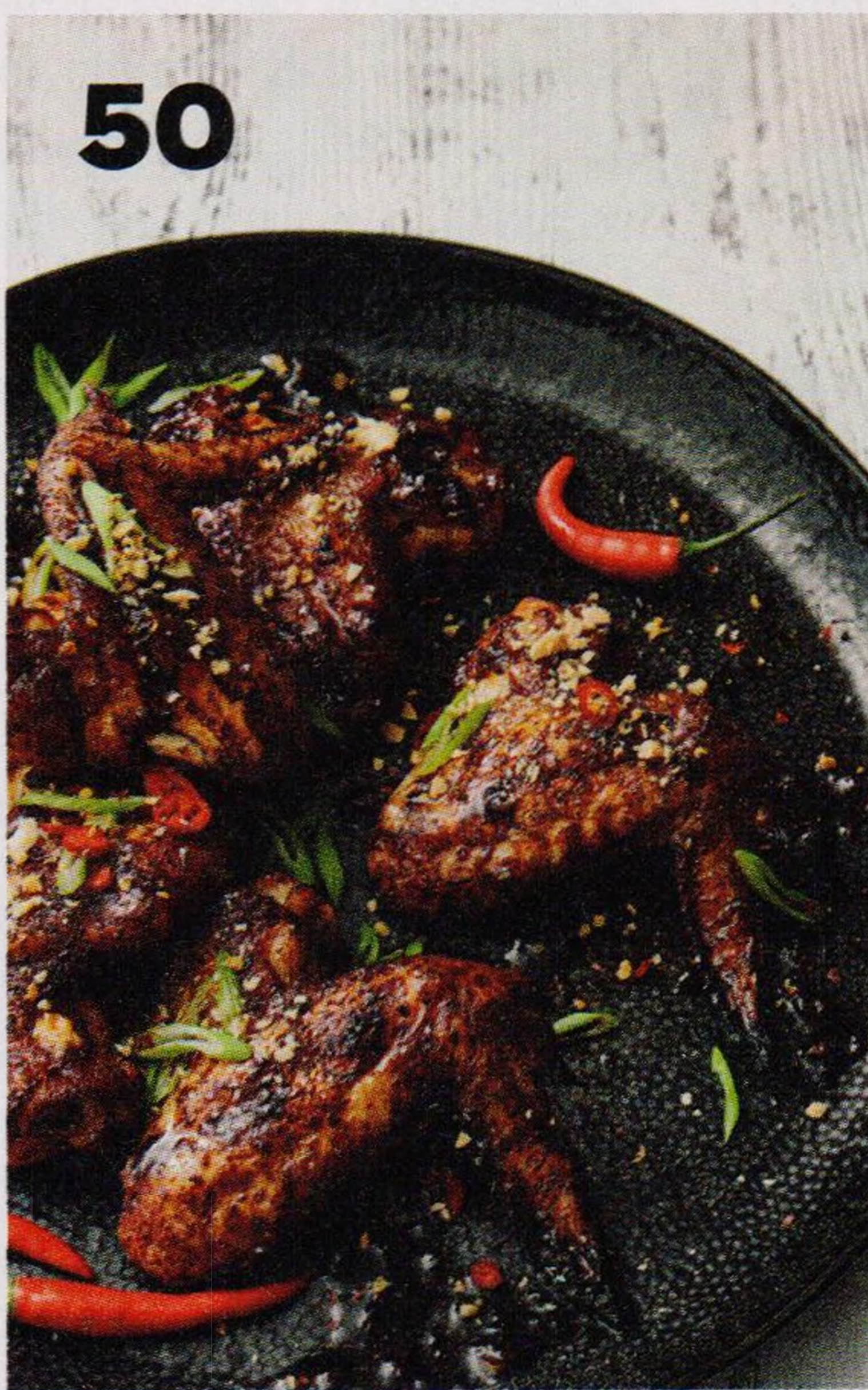
50

### Sláva kuřeti

Kuře se v kuchyni nikdy neomrzí. Připravte si s námi světové recepty.



34



50

Cover: Iva Kubelková  
Foto: Ondřej Košík  
Make-up: Hristina Georgievska  
Plavky Astratex