

62



Výzva
kondice

16



16

Už se umím pochválit

Někdejší biatlonistka Gabriela Soukalová v otevřeném rozhovoru mluví o tom, jak moc se její život změnil po konci kariéry.

28

První kila jsou pryč

Výzva Kondice je v plném proudu a čtenářky už mají dole první kila. Sledujte jejich cestu!

40

Podává se mezze

Jídlo je nejlepší sdílet. Vyzkoušejte recepty na orientální mezze, které k tomu přímo vybízejí.

62

Běh & vedro

Letní běhání má svá pravidla. Jak trénovat a neuhřát se při tom? Hlavní je pitný režim.

40



28

