

Co jsme pro vás **PŘIPRAVILI?**

Červenec

PTALI JSME SE VIP

6 Nejtěžší závody se odehrávají v hlavě

Krásná sprinterka Nikola Bendová patří k nejvýraznějším talentům současné české atletiky. Přestože ji v minulých letech zbrzdila vážná zranění, která ji připravila o splnění olympijských snů, nevzdala se a má jasný cíl – účast na olympijských hrách v Los Angeles 2028.

VAŠE TÉMA

12 Umíte si vybrat správně? Poradíme vám, jak se zorientovat v možnostech moderní antikoncepce.

CO VÁS TRÁPÍ

16 Léto bez nehod aneb Buďte připraveni! Na dovolenou si nezapomeňte vzít svoje léky i příruční lékárníčku. Na co ještě byste neměli zapomenout?

VE STYLU LONGEVITY

20 Přírodní restart pro tělo i mysl Takzvané adaptogeny představují jemnou, ale účinnou cestu, jak podpořit odolnost organismu, obnovit vnitřní rovnováhu, zlepšit koncentraci a čelit každodenní zátěži a stresu.

ZAMĚŘENO NA DĚTI

24 Připravte děti na školu dřív, než začne zářijový shon Prázdniny letí jako voda, a pokud nechcete před jejich koncem panikařit, začněte s přípravami na školu co nejdříve!

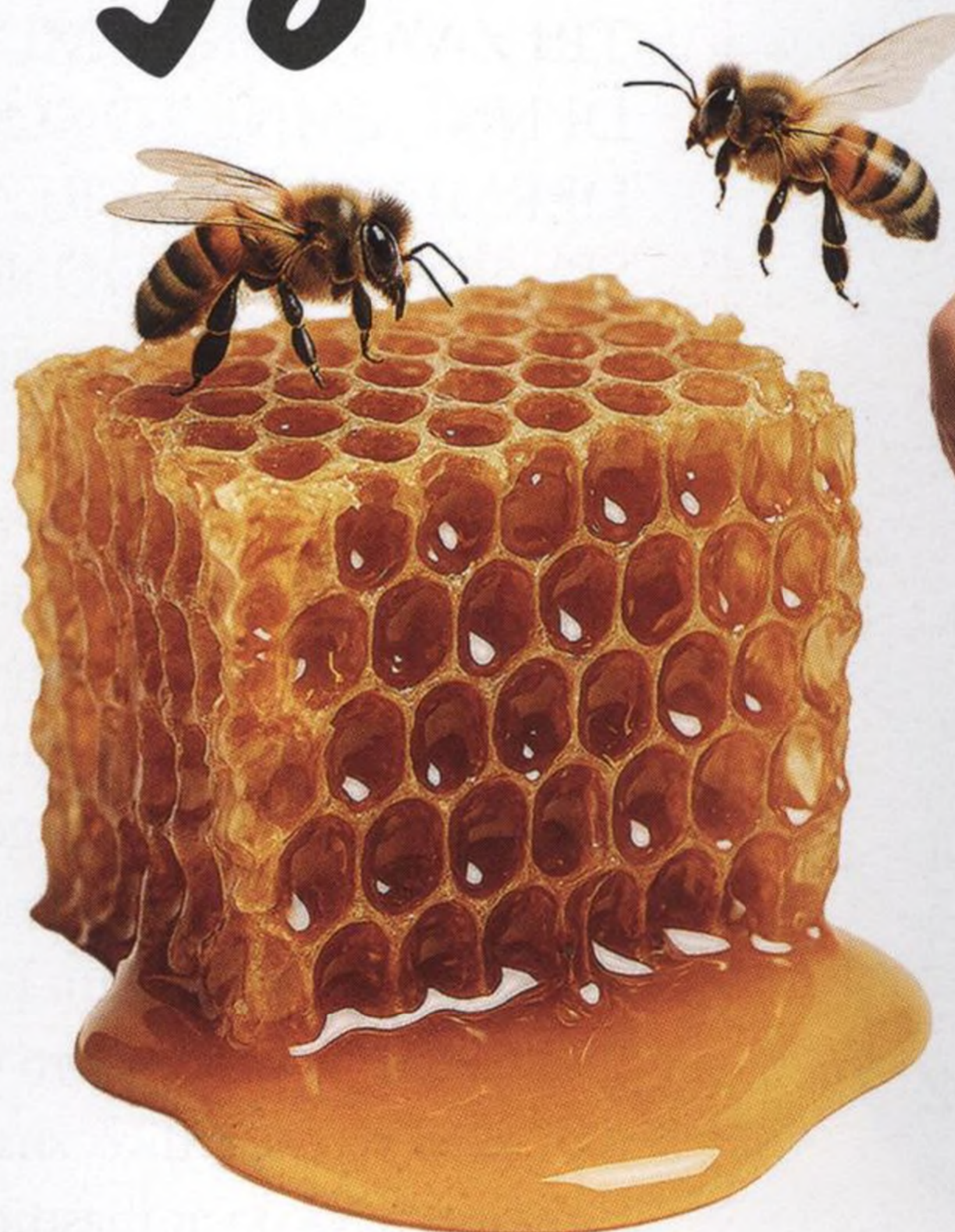
MY A NAŠE PSYCHIKA

28 Jen chtít nestačí! Dají se motivace a cílevědomost natrénovat?

52



58



6

16





46

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

32 Prebiotika a probiotika
Víte, jak působí v lidském těle a proč by neměla chybět v dobře vyváženém jídelníčku?

36 Nakládané delikatesy
Křupavé, šťavnaté, jemně kyselé i pikantní – nakládané dobroty dokážou proměnit i jednoduché jídlo v gurmánský zážitek. Stačí pár surovin, špetka odvahy a kouzlo je na světě.

20



42

40 S vařečkou v ruce
Filip Sychra – herec, zpěvák, pedagog a publicista

ŽIJEME V POHYBU

42 Pozor na úrazy
Dovolená, sluníčko, koupání, sport, výlety, ale bohužel i úrazy. Které jsou ty nejčastější a jak je ošetřit?

46 Výlet do slovenského Trenčína nezklame!
Město prošlo zajímavou proměnou a získalo titul Evropské hlavní město kultury 2026.

PEČUJEME O SEBE

52 Krása bez jehel a skalpelů
Neinvazivní techniky omlazení pleti neslibují dramatickou proměnu přes noc. Jejich cílem je podpořit přirozené regenerační procesy pokožky a pomoci jí působit svěžeji, pevněji a odpočatěji.



36

MÁME RÁDI PŘÍRODU

58 Zázraky z úlu
Tekuté zlato, přírodní elixíry a tajemství dlouhověkosti. Včelí úl ukrývá víc, než byste čekali.

Ostatní rubriky

3 Napsali jste nám
49 Tipy do knihovny
50 Ptáte se odborníků

