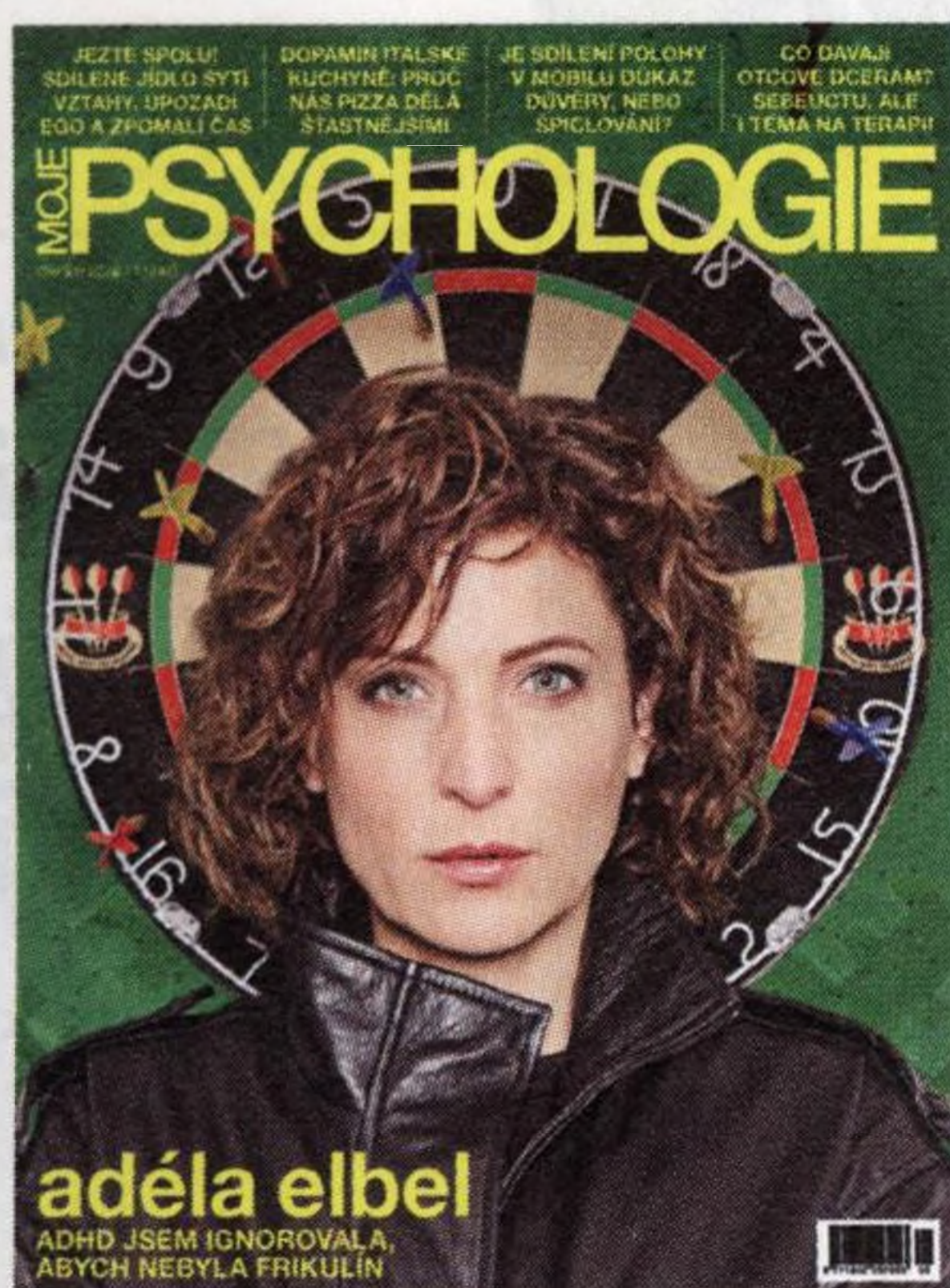
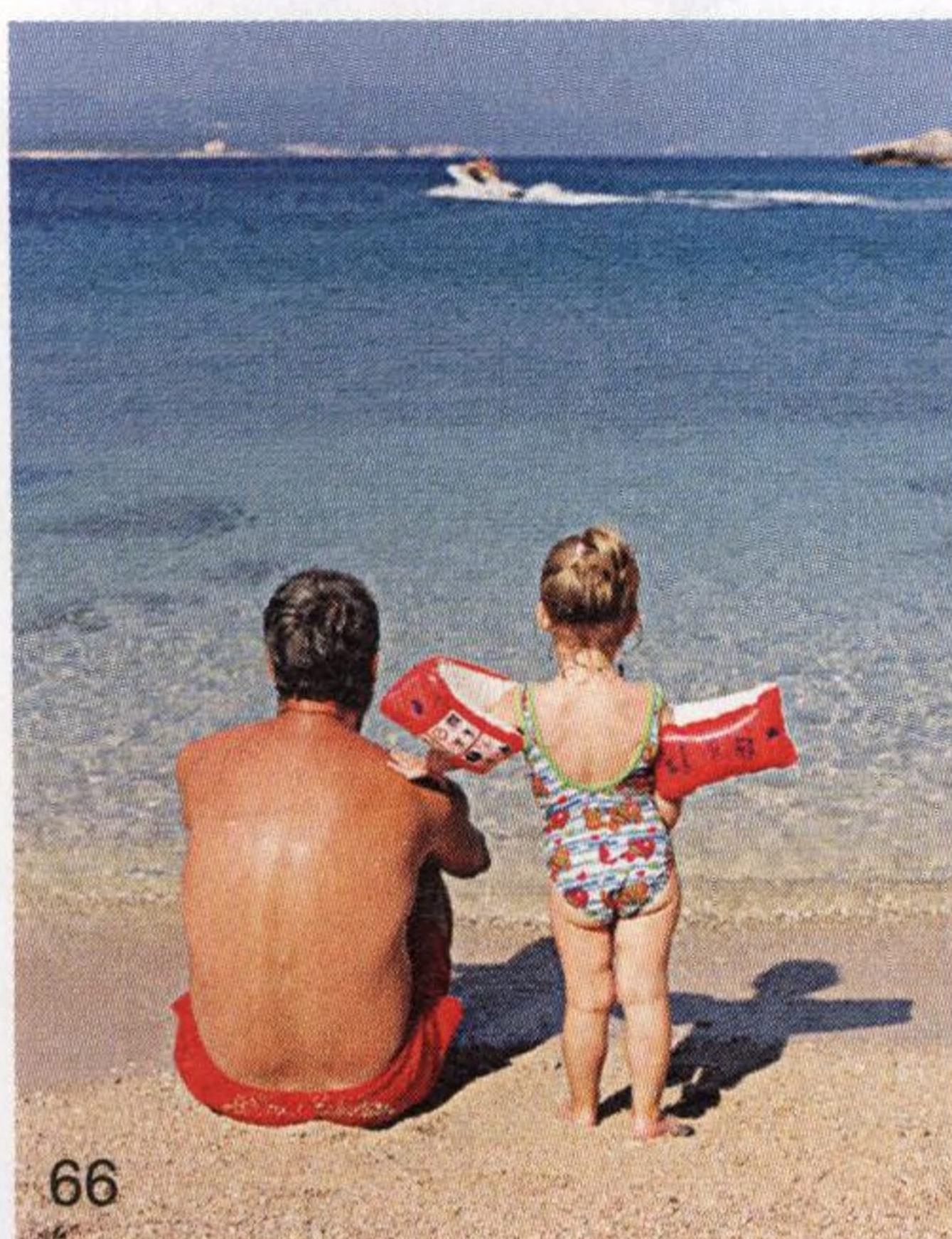


Na obálce
Adéla Elbel
Foto:
David Turecký



Z titulní strany

- 8 Adéla Elbel: Chůze osvobozuje
- 20 Stůl mezi námi
- 26 Obhajoba italské kuchyně
- 60 Sleduji, tedy miluji
- 66 Tati, hladovím. Po tobě!



obsah

SRPEN 2026

- 30 Teď mluví žaludek
- 34 Na vlastní svalstvo
- 38 Kila navíc? Nižší mzda
- 40 Jak se z jídla stane nepřítel
- 44 Palivo pro mozek
- 46 Petra Trpková: Léto může končit smutkem
- 50 Pravdu, nebo vztah?
- 56 Když léto bere radost
- 64 Nikdy v tom nebudu dobrý
- 70 Vážně jsem introvert?
- 74 Koktejl moderní úzkosti
- 76 Nastupují omlazené generace
- 80 Stupidity on (second) display

- 82 Babička má sex
- 86 Psychologika: Tři týdny stačí, drahoušku
- 88 Matt Field už není „novej“
- 94 Turistou po zahradách
- 96 Test: Kým jste na talíři?
- 104 Když máma s tátou jedí vestoje
- 106 Strategie účinné hydratace
- 114 Carol Treasure: Zdraví a krása bez krutosti
- 116 Doba slaměná
- 120 Maledivy: Zažít nebe na zemi
- 124 Chery Tiggo 7
- 130 Gastroturistika – F.O.O.D. piknik
- 136 Hrdinky: Babička a všechny další