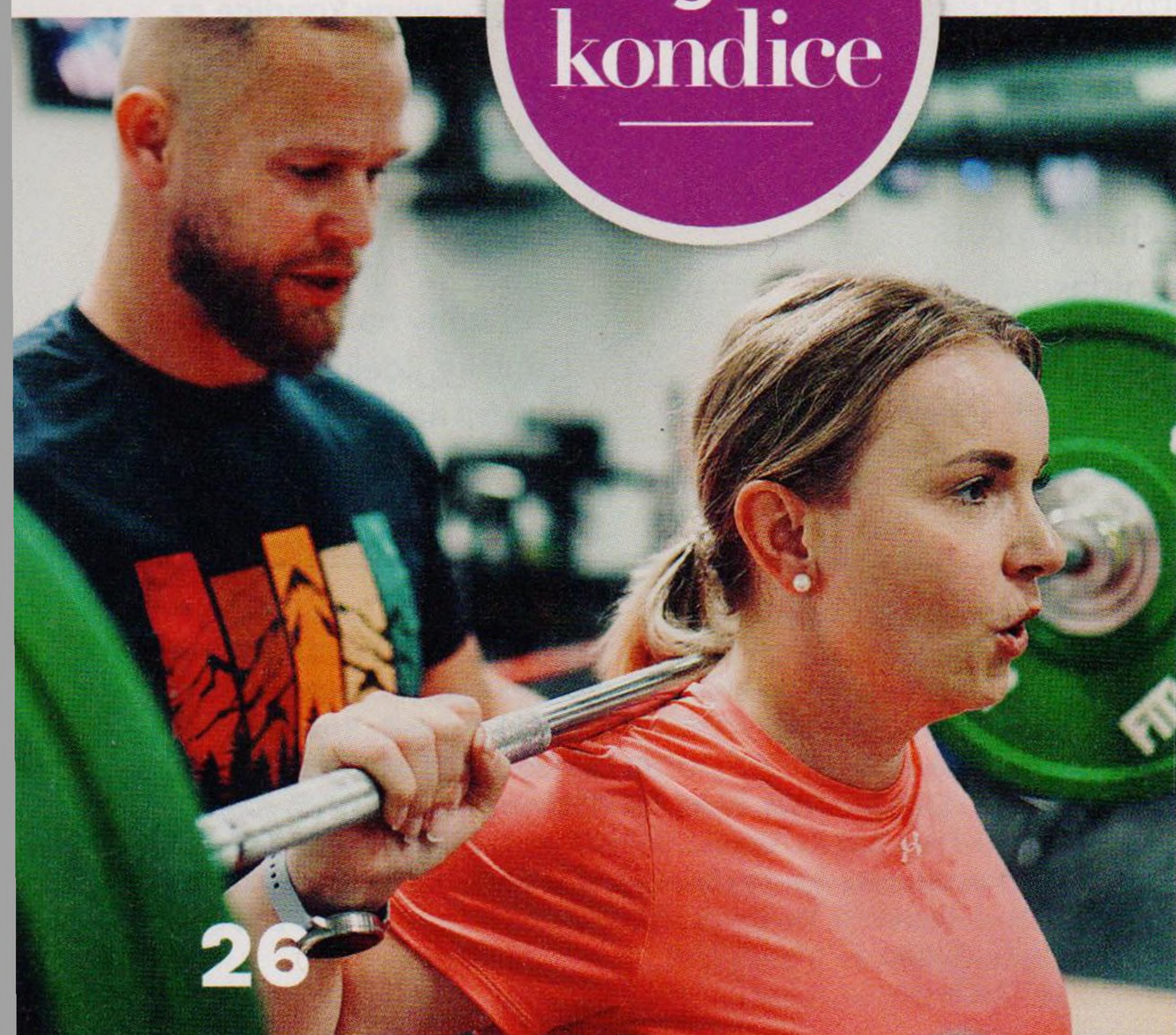


68



Výzva
kondice



26



52



14

14

V posilovně mě to nebaví

Moderátorka Daniela Brzobohatá se rozovídala nejen o tom, jak se po čtyřicítce udržuje fit.

26

Holky jedou!

Výzva Kondice pokračuje a naše čtenářky už mají krásné výsledky. Zjistěte, jak jich dosáhly.

52

Sladká odměna

I občasný dezert je součástí vyváženého jídelníčku. Zkuste naše recepty.

68

Děti pod tlakem

Svět dětského sportu umí být krutý. Často vede k vyčerpání a vyhoření. Jak z toho ven?

Cover: Daniela Brzobohatá
Foto: Robert Tichý, make-up: Zuzana Novotná (Biorganica), produkce: Eva Fraňková, styling: Ruth Šariská