



16



16

Sport k životu potřebuju

Modelka Nikol Švantnerová v rozhovoru mluví o mateřství, přijetí těla i své lásce k pohybu.

26

Výzva ještě nekončí

Jak se finalistkám Výzvy Kondice daří naplňovat vytyčené cíle? Přečtěte si o jejich pokrocích!

38

Ženský biohacking

Nemusíte se každé ráno sprchovat ledovou vodou ani brát desítky suplementů. Hacknout tělo mohou i zdánlivě malé změny.

50

Dobrý start

Snídaně určuje, jak se budeme cítit celý den. S našimi recepty nešlápnete vedle.



Cover: Nikol Švantnerová
(Pure Models)

Foto: Robert Tichý, make-up: Kateřina Mihulíková (Biorganica), produkce: Eva Fraňková, styling: Ruth Šariská