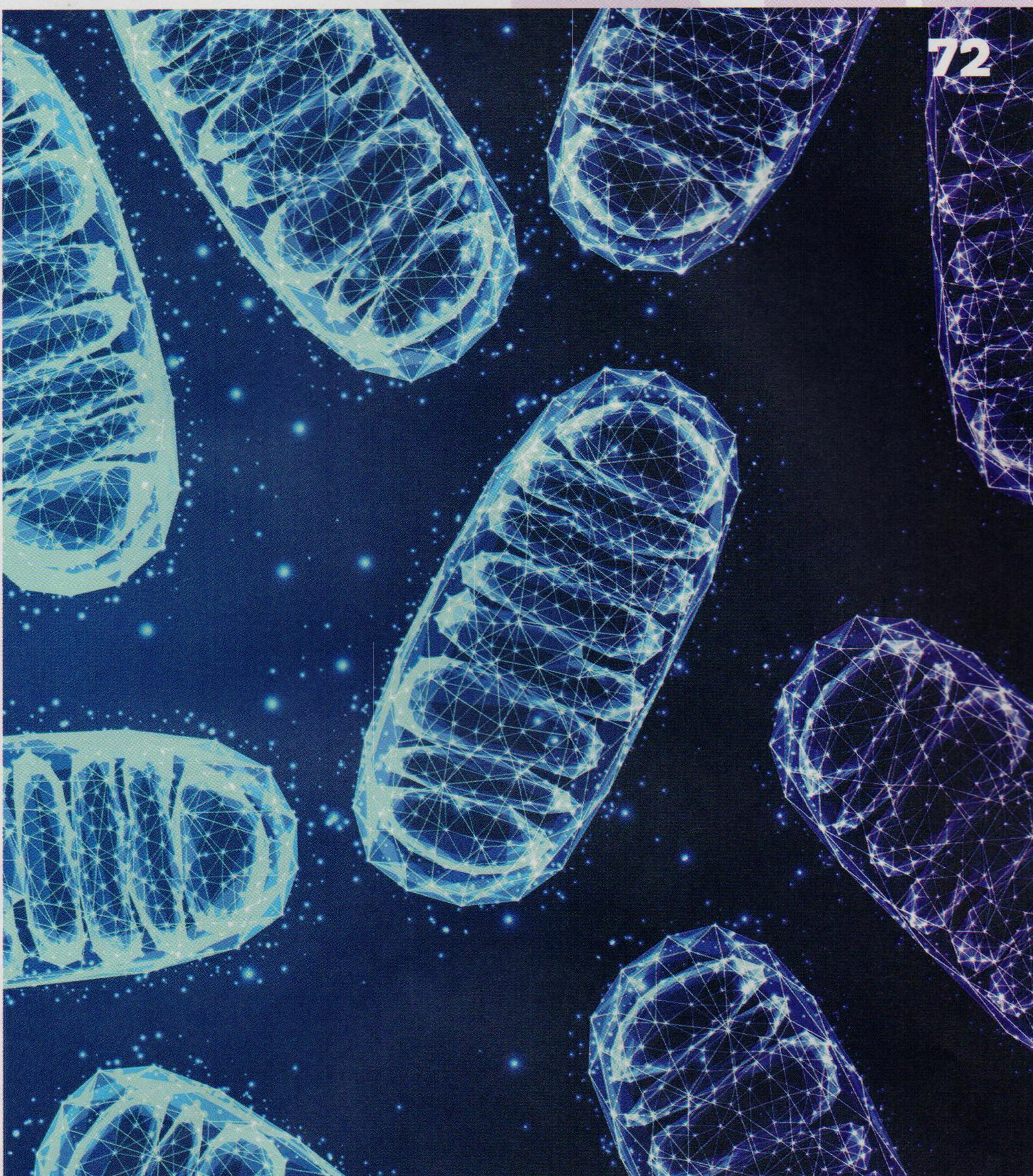




72

14



14

Běh je naše terapie

Nikola a Ester Bendovy patří mezi naše nejtalentovanější sprinterky. Běh ovšem neberou jen jako dřinu, je to pro ně také relax.

22

Jak vyběhnout a vydržet

Někdejší olympionička Eva Vrabcová Nývtová radí, jak poprvé vyběhnout a dostat se do tempa.

64

Zdravě v pohybu

Na trénink je třeba energie. Máme pro vás zdravé recepty, díky kterým vám nikdy „nedojde“.

72

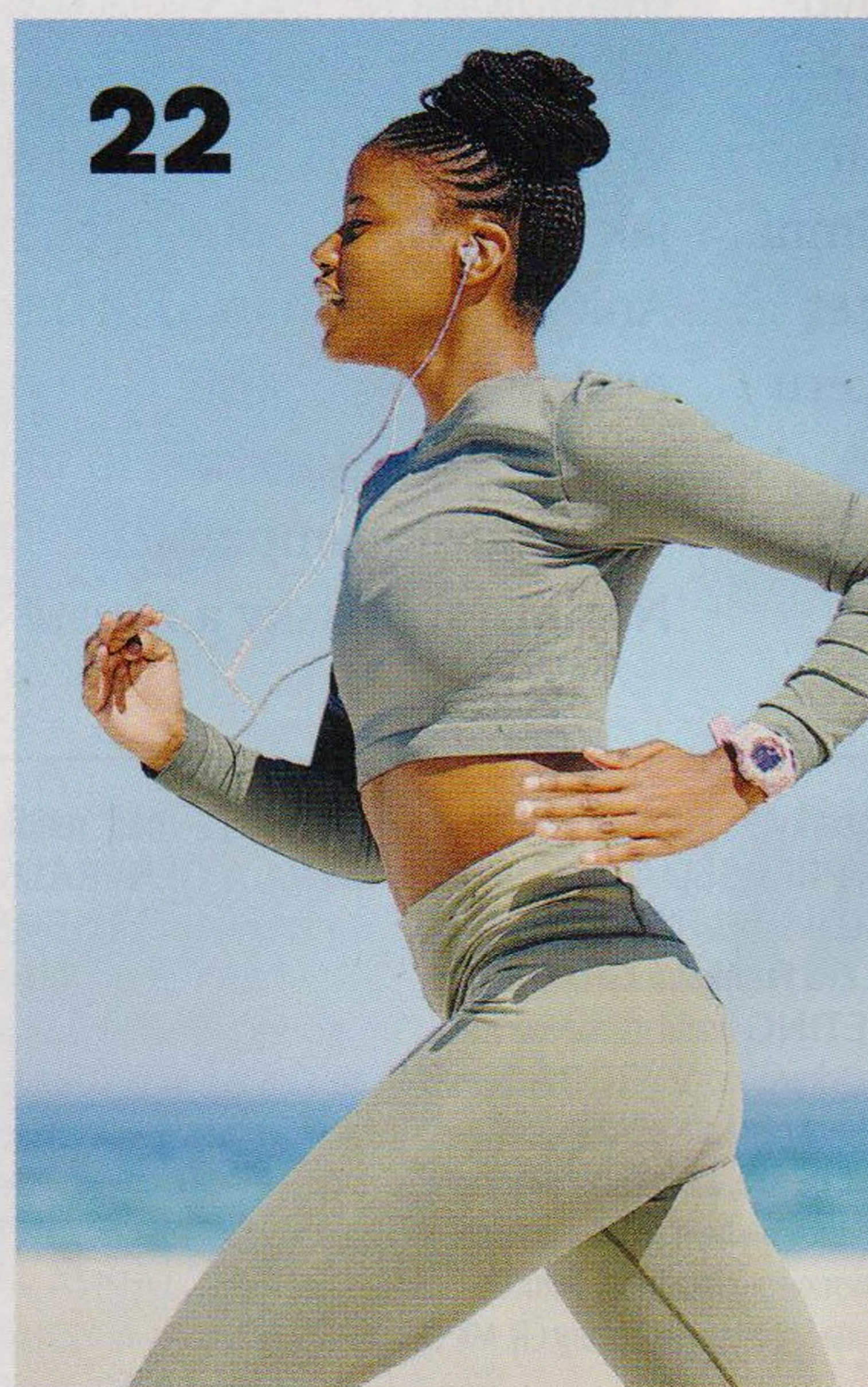
Elektrárny uvnitř buněk

Proč se vyplatí hýčkat si mitochondrie a jak souvisejí s dlouhověkostí?



64

22



Cover: Ester & Nikola Bendovy

Foto: Lukáš Wagneter, make-up: Barbora Lipenská a Zuzana Novotná, produkce a styling: Lucie Lu Gregorová, oblečení: Puma