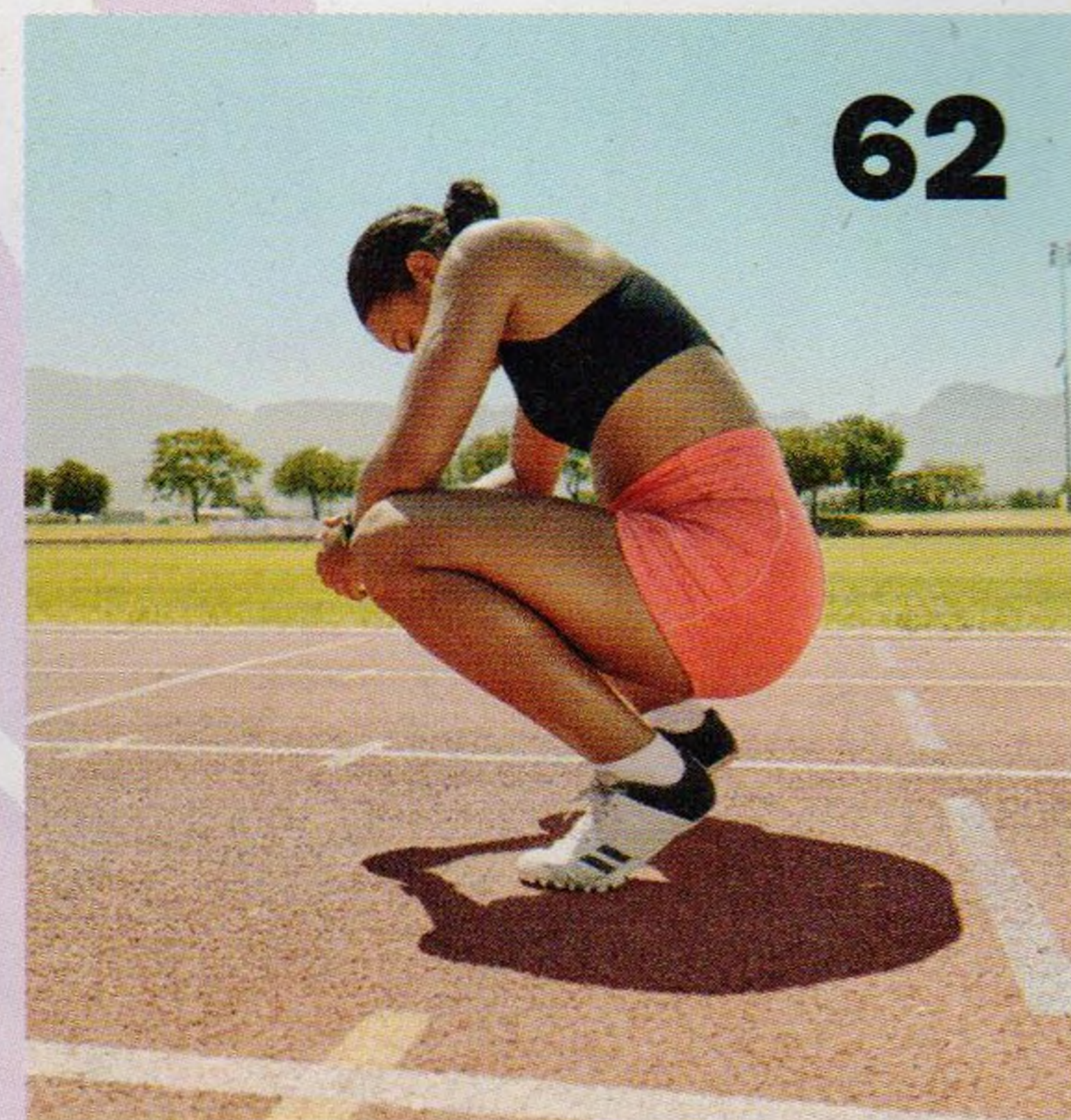




18



62

18

Na jedné vlně

Plavkyni Barboru Seemanovou a Sarah Vegnerovou ze Sazky pojí láska k vodě i program na podporu sportovních talentů.

50

Halloumi v novém kabátě

Kyperský sýr halloumi není jen hvězdou letních grilovaček. Sluší mu to i v podzimní kuchyni.

62

Tělo bez šťavy

Pokud neustále bojujete s únavou, může být na vině syndrom RED-S. Ten popisuje stav, kdy se tělu chronicky nedostává energie. Víme, co s tím.

80

Vrásky ano, ale s mírou

K mladistvé tváři není potřeba botox. Vyzkoušejte cvičení podle Marty Dřimal Ondráčkové.



50



80

Cover: Barbra Seemanová
a Sarah Vegnerová

Foto: Robert Tichý

produkce a styling: Eva Fraňková