



3 EDITORIAL

4 OBSAH

6 DOPISY

10 HUBNUTÍ S DIETOU

7 tipů od 7 statečných aneb Startuje  
11. ročník soutěže Hubneme do plavek

12 NOVINKY

Hubnutí, jídlo, pohyb, krása, zdraví

22 LUCIE VONDRÁČKOVÁ

Co zpěvačka přestala jíst až v Kanadě?  
A kdy by využila osobního trenéra?

170 VYZKOUŠEJTE

Chytrý náramek – pohlídl vaše kroky,  
spálené kalorie a bude vás motivovat

## TÉMA MĚSÍCE

32 SUPER TĚLO ZA 4 TÝDNY

Třéninkový plán, díky kterému se po  
Vánocích dostanete rychle do formy

40 NOVOROČNÍ  
PŘEDSEVZETÍ  
PRO SEXY KRÍVKY

Návod, jak to letos nevdzat a splnit  
si sen o štíhlejší postavě

42 DOKONALÉ TVARY

Nelepší procedury, které vám  
pomůžou s detoxikací i zpevněním

44 KOFEIN PROTI  
CELULITIDĚ

Místo pít kávy raději využijte účinky  
kofeinu v péči o hezcí tělo

46 NASTARTUJTE  
METABOLISMUS

Dobře jíte, cvičíte, a přesto to nestačí?  
Zkuste malé změny s velkými výsledky

48 KONEC DIET

Každá generace měla svoji top  
dietu. A jaký je aktuální trend?  
Žádná dieta!

52 NOVÝ JÍDELNÍČEK

Tipy výživové poradkyně Lady Noskové  
+ redukční jídelníček na 4 týdny

58 ROK 2015 MI ZMĚNIL  
TĚLO I ŽIVOT

Příběh tří z vás: Rozhodli se pro pohyb  
a odstartovali tak novou životní etapu

64 VISION BOARD: CESTA  
K MOTIVACI

Vytvořte si nástěnku snů a začněte  
realizovat svoje nejtajnější touhy

## MENU S DIETOU

68 JÍDELNÍČEK PLNÝ  
SUPERPOTRAVIN

Recepty na celý týden nabitě  
antioxidanty, vitamíny a vlákninou

76 SUPERFOODS  
A JEJICH VYUŽITÍ

Pusťte do kuchyně suroviny z našeho  
jídelníčku. Víme, jak na to

78 6 NOVÝCH TRENDŮ  
V JIDLE

Otestujte novinky, které hýbou  
světem gurmánů a food blogů

82 AŽ NA DŘEŇ

Barevné škrabky, lisy na ovoce  
a kráječe, které vás budou bavit

84 ČAJOVÉ POHLAŽENÍ

Ze sedmikrásek, růžových poupat nebo  
z levandule? Přivóňte si a ochutnejte...

86 CHCI ZHUBNOUT,  
ALE MILUJU...

Vysvětlení, proč se nedokážete  
vzdát sladkého, slaného či tučného



## na obálce

22 Vondráčková: Vařit jsem začala až v Kanadě

32 Pojděte do toho: Cvičební program na 4 týdny

48 Krásné tělo? Stop hladovění a hloupým dietám

138 Fitness trendy 2016: Macumba a jumbxing

Foto na titulu: Lucie Robinson

**90 FIT SVAČINKY**

Pochutnejte si a zároveň udělejte něco pro ploché břicho i větší imunitu

**92 KUČAŘKA PRO KRÁSNOU PLEŤ**

Věděli jste, že díky tuňáku bude vaše pokožka hladší a špenát zatočí s akné?

**KRÁSNÁ S DIETOU****98 LINIE DOKONALOSTI**

Zákroky při „modelování“ těla bez většího zásahu plastického chirurga

**104 MODERNÍ MAKE-UP**

Zapomeňte na skrývání pleti a raději jí dodejte na zářivosti

**106 IMUNITA: ZE VNITŘÍ I Z VENKU**

Nejlepší vitamínová a antioxidantní výzvuha v péči o krásu

**108 NOČNÍ PROGRAM**

Jak se večer správně postarat o pleť, aby byla ráno bez otoků, kruhů a pomačkáni

**110 TO CHCE OBJEM!**

Čtyři kroky pro ty, kterým příroda nenaštěla vlasy v objemu XXL

**112 HRA O TĚLO**

Ukažte je: dlouhé nohy díky běhu, štíhlé paže z posilování

**120 PEVNÁ POUTA**

Sportovní podprsenka – sázka na oporu, inspirace v mnoha barvách a střízích

**RELAX S DIETOU****124 JAKÝ JE VÁŠ BIORYTMUS?**

Kdy cvičit, odpočívat, pracovat? Navedou vás organové hodiny

**128 MRAZIVÁ KRÁSA**

Kryoterapie a kryolipolýza pro lepší náladu i zbavení se nechtěného tuku

**130 KOUPÁNÍ V ZIMĚ**

Pozvánka na tři zajímavá místa, kde se ponoříte do svěží vody a rázem zapomenete na teploty pod nulou

**134 FENG ŠUEJ PRO VÍCE ENERGIE**

Preplněný domov přináší otupění a únavu. A jak bydlíte vy?

**VE FORMĚ S DIETOU****138 FITNESS TRENDRY 2016**

Seznamte se: Macumba, fitbox, pump fx, piloxing a spol.

**142 JÁ A MŮJ TRENÉR**

Tři ženy nám představily svoje trenéry a prozradily, čím si je získaly

**146 KRUIHOVÝ TRÉNINK VE FITKU**

Vyzkoušejte dynamické cvičení zaměřené na celé tělo

**150 ZÁBAVNÁ MOTIVACE**

4 tipy do fitka: Dáte přednost modré línii, nebo raději vsadíte na silu černé?

**152 20 SUPER CVIKŮ NA BRICHO**

Trenér Vit Živný ví, jak nejlépe dostat vaše břicho do skvělé formy

**158 HUDEBNÍ DOPING**

Zjistěte, co je BPM a zlepšete svůj sportovní výkon pomocí hudby

**160 15 MINUT PRO RYCHLEJŠÍ SPALOVÁNÍ**

Zbavte se tuků a zeštíhlete problematické partie

**162 BĚH V ZIMĚ VS. HOTJÓGA**

Výhody i dobré důvody dvou odlišných druhů pohybu, které se vyplácí v zimě vyzkoušet

106