

únor 2016

VE FORMĚ S DIETOU

86 TECHNO TRÉNINK

Zformujte postavu rychleji díky sázce na EMS nebo Power Plate

90 10 NEJLEPŠÍCH APLIKACÍ

Máme pro vás typy na aplikace do fitka, na kolo i pro přípravu na závod

94 DOKONALÁ SOUHRA

Před společným tréninkem sladíte s partnerem tempo i oblečení

98 DYNAMICKÝ STREČINK

Správnými cviky rozehřejte tělo a chráňte jej tak před zraněním

16

Interica A161000423

Odstraňte 100 % vši
jedinou aplikací!



OMEGA
PHARMA



EVROPSKÁ
VODI PROTI VŠÍM

www.paranit.cz

Omega Pharma, s.r.o. IČO: 25227004, export@omega-pharma.cz



60

- 3 EDITORIAL
- 4 OBSAH
- 6 DOPISY
- 8 NOVINKY
- Hubnutí, jídlo, pohyb, krása, zdraví
- 16 SIMONA KRAINOVÁ
Co úspěšná modelka zjistila díky testům u výživového poradce Petra Havlíčka?
- 40 SEZNAMTE SE!
Porotci 11. ročníku Hubnerne do plavek o tom, zda někdy hřeší v jídle a co je nadchne ke sportu
- 106 VYZKOUŠEJTE
Lokny v hlavní roli aneb Už víme, co dokáže kónická kulma i zlatá žehlička



MENU S DIETOU

- 48 JÍDELNÍČEK PLNÝ AFRODIZIAK
Recepty na celý týden, ve kterých nechybí šafrán, plody moře ani zázvor
- 56 ZAKÁZANÉ RADOSTI
Káva i čokoláda – opravdu jsou tak nebezpečné, jak se o nich tvrdí?

KRÁSNÁ S DIETOU

- 60 NA DOTEK
Užijte si ospalý den, kdy před spěchem dáte přednost domácímu pohodlí
- 66 ELIXÍRY LÁSKY
Zamilujte se do hypnotizujících vůní s kapkou Orientu, koření i vzácných dřevin
- 68 NUDE
Kabelka, halenka i deštník v tělových odstínech. Vyzkoušejte je
- 70 PŘIROZENÁ
Nahé líčení krok za krokem s radami od zkušeného vizážisty
- 72 PŘÍBĚH VŮNĚ
Na vznik parfémů měly vliv známé osobnosti, svět módy i války

TÉMA MĚSÍCE

- 26 MOJE KŘÍVKY MĚ BAVÍ
Tři odvážné ženy odhalily svoje tělo i příběh, jak se začaly mít rády i bez velikosti 36
- 32 LÉKCE SEBEVĚDOMÍ
Jak se začít dívat sami na sebe vldnějšima očima? Začíná to sebeláskou...
- 36 NA VLASTNÍ KŮŽI
Návod, jak pečovat o tělo, aby se měla bezchybnou a hladkou pokožku



na obálce

- 16 Krainová: *Naslouchám hlavně sama sobě*
- 26 *Nahá jsi krásná! Tři z vás už to vědí. A co vy?*
- 56 *Sázka na čokoládu i kávu ve správnou chvíli*
- 86 *Třénink 21. století: Rychle a efektivně*

Foto na titulu: Lucie Robinson

RELAX S DIETOU

- 78 VÝLET DO ZEMĚ SNŮ
Indie, Vietnam, Zanzibar: Tipy na zajímavá místa i praktické rady



68