



24

48



Foto na titulu: Anna Mrázek Kováčik

3 EDITORIAL

4 OBSAH

6 DOPISY

8 NOVINKY

Hubnutí, jídlo, pohyb, krása

16 HANA HOLIŠOVÁ

Zvládne předvést Beyoncé. Co si ale myslí o své postavě? A jaký má vztah k tanci?

98 ODŠTAVŇOVAČE

Poradíme vám, v čem si během chvilky připravit nápoj z ovoce či zeleniny

TÉMA MĚSÍCE

24 20 TIPŮ, JAK MÍT TĚLO BOHYNĚ

Zjistíte víc o kouzlení s bronzem, letní spršce, ochráně vlasů a oleji na rasy

30 HOLLYWOODSKÉ TRIKY

Česka a její zkušenosti ze salonu krásy v Malibu, který si oblíbili slavní

34 UČÍME SE, CO NÁM SLUŽÍ

Seven statečných v péči vizážistek a profesionálního kadeřníka

42 OTÁZKY NA TĚLO ANEB SEXY SIMONA

Jak se o sebe stará Simona Krainová, do čeho investuje a jaký má parfém?

44 VITAMINY KRÁSY

Namichete si koktejl, který si poradí s poškozenými vlasy i oslabenými nehty



34



68

MENU S DIETOU

48 JÍDELNÍČEK PRO LEPŠÍ PLET'

Ovlivněte svůj vzhled sázkou na jídlo plné vitaminů a antioxidantů

56 JAK SI VYBRAT ZMRZLINU

Točená, nebo kopečková aneb návod, jak se vyznat z dezertu, který velí létu

KRÁSNÁ S DIETOU

60 HRA SE SLUNCEM

Lekce opalování od předního českého dermatologa Petra Arenbergera

66 SAMETOVÁ REVOLUCE

Velký přehled epilací a depilací, které zvládnete během pár minut

68 ZÁKON PŘÍTAŽLIVOSTI

Jaké plavky jsou letos „in“? Kde je koupit? A s čím je kombinovat?

76 CESTOVNÍ HOREČKA

Všechno důležité po ruce díky tašce, kterou využijete i pro běžné nošení

na obálce

16 Holišová: Závislost na sladkém mám za sebou

48 Recepty na jídlo, které vám bude slušet

60 Všechno, co jste kdy chtěli vědět o opalování

88 Hurá do vody aneb cvičení v rytmu vln



68

RELAX S DIETOU

80 NEJLEPŠÍ LETNÍ DOVOLENA

Tipy na destinace pro milovníky vody, horských túr, poznání i jízdy na kole

VE FORMĚ S DIETOU

86 5 DŮVODŮ, PROČ ZAČÍT PLAVAT

Největší výhody podle zkušenosti trenérky a majitelky plavecké školy

88 DO KONDICE POD VODOU

Naplánujte si na letošní léto hodinu zumbly, jógy a kickboxu v bazénu

90 CVIČENÍ PODLE TYPU POSTAVY

Tréning na míru pro ženy s širokými boky i chlapeckou postavou

inzerce

PILOT

Change THE END OF THE Story

NOVINKA

FRIXION

Gumovací fixy

*Změňte konec příběhu.