

obsah



3 EDITORIAL

4 OBSAH

6 DOPISY

8 NOVINKY

Hubnutí, jídlo, pohyb, krása, zdraví

18 MARTA JANDOVÁ

Zpěvačka a herečka o životě s malou dcerou, cestách a pozdním mateřství

98 V PÁŘE

Výběr těch nejlepších parních hrnců pro zdravé a lehké vaření.

TÉMA MĚSÍCE

26 ANTISTRESOVÝ MANUÁL

Umíte správně relaxovat? I to je totiž věda. Poradíme, jak na odpočinek.

32 JAK RÁNO VSTÁT HNED

Kolikrát si přeřídíte budík, než skutečně vstanete? A proč to nedělat?

34 POTRAVINY PRO ENERGIÍ

Našli jsme deset potravin, které vás rychle zasytí a dobijí baterky

36 VAŠE SOUKROMÁ TERAPIE

Tři skutečné ženy vyprávějí o tom, jak zpomalily a změnilo jim to život

40 UBERTE PLYN

Chcete zrychlit? Nejdřív musíte ubrat.

MENU S DIETOU

44 JÍDELNÍČEK PRO DOBRU POHODU

Vařte s dýní! S čím a jak ji kombinovat?



52 NA ZDRAVÍ!

Které z mnoha druhů smoothie vám na podzim dodají sílu a energii?

KRÁSNA S DIETOU

56 OBJEVTE TAJEMSTVÍ NOCI

Jak připravit pleť na noc? Co je důležité jako první ráno? A jaké jsou nejčastější mýty o spánku pokožky?

62 JAK SI SPRÁVNĚ MÝT VLASY

Několik triků, jak mít fantastické vlasy

64 VOŇAVÝ DOPING

Energizující parfémované vody: která vůně vám dodá drive?

66 SPRÁVNÝ IMPULS

Rozsviňte svůj outfit jednou výraznou věcí – může to být barva šátku, tenisek nebo kabelky.

RELAX S DIETOU

74 JAK SE DOBRĚ VYSPAT

Jak se vyvarovat rušivým elementům a které aplikace si stáhnout do mobilu?

78 BEZ SIGNÁLU

Našli jsme pro vás tři místa, kde budete nuceni opravdu vypnout. Není tam totiž signál.

VE FORMĚ S DIETOU

88 POHYB PRO VÍCE ENERGIE

Máme pro vás detailní energetický i meditační plán.

88 UVOLNĚTE SE

Oblečení, ve kterém se vám bude báječně cvičit jóga nebo pilates.

90 SEDM CVIKŮ PRO ZDRAVÁ ZÁDA

Zpevněte břicho a svalstvo kolem páteře a zatočte s bolestí zad.

na obálce

18 Marta Jandová: Nejlepší trenér je moje dcera

26 V hlavní roli energie

78 Dovolená zn. bez signálu

56 Noční péče o pleť i tělo



Foto na titulu: Ivy E. Morwen