

obsah



28



42

62

3 EDITORIAL

4 OBSAH

6 DOPISY

8 NOVINKY

Hubnutí, jídlo, pohyb, krása, zdraví

18 GABRIELA KOUKALOVÁ

Fenomenální biatlonistka o tvrdém životě vrcholové sportovkyně, novinkách v soukromí i o chybějící motivaci.

98 KOLIK FUNKCÍ MÁŠ

Které jsou ty nejlepší multifunkční trouby pro zdravé a lehké vaření?

TÉMA MĚSÍCE

28 RADOSTNÁ
A ŠTÍHLÁ ZIMA

Jak jíst dobře o Vánocích, zvládnout zimu s radostí a které nové sporty letos zkusit?

38 VAŠE VÝBAVA NA HORY

Co nového je letos v obchodech a co vám pomůže zpříjemnit čas na horách?

40 NEJLEPŠÍ ZIMNÍ
DESTINACE

Nejen kopce, sjezdy, sněh. Kde se dobře najíte a užijete si i jinou zimní zábavu?

MENU S DIETOU

42 ZDRAVÝ VÁNOČNÍ
JÍDELNÍČEK

Nemusíte se vzdávat tradic, stačí je jen vhodně obměnit.

50 VÁNOČNÍ CUKROVÍ
ZDRAVĚ

Bez mléka, bez cukru, bez laktózy

52 PROČ MÁME CHUŤ
NA SLADKÉ?

Víme, co způsobuje nezvladatelnou chuť na sladkosti i jak ji přerpat.

KRÁSNÁ S DIETOU

56 PÉČE O PLEŤ V ZIMNÍCH
DNECH

Jak připravit pleť na zimu? Jak ji chránit před mrazem a vysoušením? A čím ji hýčkat?

prosinec 2016

62 KOSMETICKÉ DÁRKY

Všechno zlaté – od očních stínů přes laky na nehty až k technice

64 PÁRTY MÓDA

Zorka Hejdová v módním speciálu přináší módní inspiraci na sezonu večírků.

70 MÓDNÍ DÁRKY

Všechno zlaté – od prstenů přes náramky po náhrdelníky

RELAX S DIETOU

74 NEJLEPŠÍ WELLNESS NA SNĚHU

Nejlepší destinace pro relax v horkých pramenech uprostřed hor a dvoje přímořské lázně jako bonus

VE FORMĚ S DIETOU

82 JAK CVIČIT V ZIMĚ?

Manuál na zdravý pohyb venku a plán, jak nepřibrat během nejhezčích svátků

88 NEJLEPŠÍ FITNESS VYCHYTÁVKY

Stylovky, které vám tenhle měsíc udělají radost. Co musíte mít?

90 DESET MINUT PRO SEXY POSTAVU

Domácí cvičení s populární Zuzkou Light

18

