

3 Editorial plus servis
Slovo hostující šéfredaktorky Dary Rolins a novinky ze světa redakce a on-line médií

14 Vyhlášení soutěže
Hubneme do plavek

16 Novinky
ze světa zdravého životního stylu, jídla, sportu, krásy, zdraví a relaxu

26 Dara Rolins
Osobní rozhovor s ikonou současnosti a hostující šéfredaktorkou lednového čísla

Téma měsíce

34 Cukr detox
Známý bílý jed: jak s ním skončit jednou provždy?

48 Největší sabotéři hubnutí
Brání vám v proměně životního stylu děti, kamarádky, nebo dokonce partner?

50 Co dělat, když...
chci zhubnout a novou váhu si i udržet?

54 Když čas hraje pro vás
Využijte biologických hodin k hubnutí

56 Krizové momenty
Krise při proměně životního stylu přijde, a je



jedno, jestli dřív nebo později. Víme, jak ji ustát.

60 10 pravidel hubnutí
Nastartují rychle vaše hubnutí.

64 Co zpevňuje tělo?
Naše kosmetické vychytávky.

66 Pět procedur ke štíhlejšímu tělu
Redakce testuje masáže, vzduch i světlo

Menu

72 Jídelníček
Jak rozhybat metabolismus

80 Zimní saláty
Jsou skvělé a snadné

84 Co je zdravější?
Která varianta je lepší?

86 Glykemický index a jak ho snížit?
Co jím ovlivníme?

90 Rychlé večeře
Máme pro vás nejlepší kombinace

92 Naše kaše
Dodají energii i zahřejí

94 Foodblogeři
Příběhy lidí, jimž se koníček stal obživou

Krásná

102 Zimní líčení
Na horách můžete vypadat skvěle. Jak se líčit do mrazu?

108 Elixír krásy
Séra a jejich síla

66



- 110 Hi-tech trend pro krásu**
- 112 Pleťové esence**
Příroda v kosmetice
- 118 Ledově svěží**
Vůně letošní zimy
- 120 Po stopách Bonda**
V rakouských Alpách
- 130 Rychlokurz lyžování**
- 132 Fit podle Dary**
Hostující šéfredaktorka v roli stylistky

Relax

- 140 Spa etiketa**
Máte otázky, které jste si netroufli položit? Známe odpovědi.
- 146 Detox v teple**
Našli jsme ta nejkrásnější místa, kde můžete zdravě začít nový rok.
- 152 5 cest k lepšímu životu**
Jedna změna spouští druhou. Kterou začít, a kdy čekat ty další?

Ve formě

- 158 Motivační 28denní program**
plán na problematické partie.
- 168 Čtyři důvody k pohybu**
To nejlepší oblečení nejen na cvičení
- 172 Naladte se na fitness**
Která hudba a v jaké frekvenci pomůže spalovat?

- 174 Velká výzva!**
Zkuste tyhle tři cviky a zkuste je cvičit měsíc.
- 176 Dokonalá příprava**
Fitniss vychytávky
- 180 Šťastné tělo, špatná pleť?**
Jak pokožce ulevit a jak ji po výkonu ošetřit?
- 184 Jak rychleji spalovat**
Několik rad, jak při cvičení spalovat mnohem rychleji
- 186 Naplánujte si rok**
Motivační diáře jako cvičební deník
- 194 Sporttestery**
Vychytávky na vaše levé předloktí



Na obálce

Dara Rolins
Foto: Ivy E. Morwen
Styling: Martina Gvizdová
Make-up: Margita Skřenková