

# obsah

## 3 Editorial plus servis

Slovo šéfredaktorky

## 12 Novinky

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

## 16 Renata Langmannová

Rozhovor s Českou Miss a aktuálně úspěšnou modelkou

## Téma měsíce

### 26 Plán pro sexy tělo

Jak vypadat skvěle, i když nemáte velikost 36?

### 34 Jsem krásná, ne dokonalá

Na velikosti nezáleží. Příběhy třech žen, které se cítí skvěle ve vlastním těle

### 38 Jak si správně vybrat prádlo?

Známe návod pro výběr podprsenky pod šaty i na sport

## Menu

### 46 Jídelníček

Jak na zdravé, dobré, rychlé, chutné snídani?

### 54 Jak si vybrat spotřebiče

Co je důležité při výběru sporáku, trouby a ledničky?



# 46

## Krásná

### 58 Detaily

Víme, které drobnosti vám zvednou náladu při cvičení

### 64 Co byste měli vědět o plastikách

Rozhovor s MUDr. Issamem Al Awou o možnostech a rizicích kosmetické chirurgie

### 68 Krásná bez make-upu

Přirozená krása je ta nejlepší. Co pleti dopřát, aby se cítila skvěle?

# 58



**72 Perfektní tým**  
Zuby, zuby, zuby. Co všechno dělat pro zdraví zubů?

## Relax

**76 Livigno**  
Osobní tipy redakce  
Diety: kde jíst, bydlet, lyžovat a relaxovat?

**78 Vitaminový doping**  
Co vám chybí a čím to napravit?

## Ve formě

**82 Aplikace místo trenéra**  
Proč mít při cvičení v ruce chytrý telefon a jaké využívat aplikace?

**86 7 cviků pro zpevnění core**  
Pevný střed je to nejdůležitější pro dobré cvičení

**88 Na tělo**  
Kosmetika do fitka

**86 10 tipů, jak zvládnout krizi**  
Jak překonat těžké chvíle při cvičení?

**92 Trénink na druhou**  
Udělejte si radost oblečením

**98 Hit měsíce**  
Které kávovary jsou nejvhodnější pro vaši domácnost?



### Na obálce

Renata Langmannová  
Foto: Lucie Robinson  
Make-up: Eliška Matějková, Rouge  
Bunny Rouge, GDH