

# obsah

- 3 Editorial plus servis**  
Slovo šéfredaktorky
- 8 Novinky**  
ze světa zdravého životního stylu, diet, jídla, sportu, krásy
- 16 Andrea Verešová**  
Rozhovor s modelkou, jogínkou, zakladatelkou nadace a mámou

## Téma měsíce

- 24 Velký jarní detox**  
Co a jak jíst, jak se postarat o pleť a jak cvičit při jarní očistě?
- 32 Rychlý restart**  
6 přírodních zázraků, které vám pomohou pročistit tělo a dodají energii
- 34 Styl: Vegan**  
Jak vzniká veganská kosmetika a jaké jsou její účinky?
- 36 Sedm statečných**  
Představujeme vám 7 žen, které budou bojovat v soutěži Hubneme do plavek
- 42 Zdravý festival na vlastní kůži**  
Co všechno se dělo, než jsme vybrali 7 statečných? Dozvíte se v naší fotoreportáži!



66



### Na obálce

Andrea Verešová  
**Foto:** Ivy E. Morwen  
**Make-up:** Michaela Ohemová  
**Styling:** Martina Gvizardová

## Menu

- 46 Jídelníček**  
Jaro je tu! Jak jej pustit do kuchyně? Petr Havlíček vám poradí!
- 54 Tři koktejly plné energie**  
Z čeho si vyrobit první jarní smoothie
- 56 3, 2, 1 zelená!**  
Jaké bylinky si vypěstujete i za oknem?

## Krásná

- 60 Vlasy v kondici**  
Jak se postarat o vlasy, co jim škodí a čím je potěšíte?
- 66 Nová sezona**  
Jaké jsou jarní trendy v líčení?
- 68 Očista do čista**  
Víme, které odličovače jsou nejvhodnější právě pro vaši pleť
- 70 Něžná**  
Zahalte se do jemných odstínů krásných krajek

## Relax

- 78 Energii na stopě**  
Kde si po zimě odpočinout a načerpat síly?

## Ve formě

- 84 Jóga speciál**  
Máme pro vás tipy od Václava Krejčíka nebo lekce podle znamení
- 90 Meditace v pohybu**  
Co si pořídit, aby se vám jóga cvičila lépe?
- 92 Jóga s Darou**  
Patronka Diety si s vámi tentokrát zacvičí jógu
- 98 Hit měsíce**  
Které fény jsou in a nejvhodnější na cesty i na doma?