

obsah

- 4 Editorial plus servis**
Slovo šéfredaktorky
- 10 Novinky**
ze světa zdravého životního stylu, diet, jídla, sportu, krásy
- 18 Hanka Kynychová**
Rozhovor se známou cvičitelkou
- 26 Břišní pekáč s Hankou**
Zacvičte si legendární systém cviků na břicho

Téma měsíce

- 32 Cesta k sexy tělu**
Jaké cviky a kosmetika vám pomůžou vytvarovat problematické partie?
- 42 Hurá do plavek!**
Mýtus, který nefunguje
- 46 30 tipů pro letní start**
Co všechno byste měli stihnout
- 52 Tajemství věčného hladu**
Jak bojovat s vlčím hladem a spol.
- 56 Zhubla 54 kg!**
Seznamte se s rekordmankou pořadu Jste to, co jíte, co jíte a jejími triky



Na obálce

Hanka Kynychová
Foto: Ivy E. Morwen
Make-up: Lucie Janků
Styling: Martina Gvizdová

Menu

- 60 Jídelníček**
Uvařte si chutné menu, díky kterému se zbavíte pár zbytečných centimetrů

Krásná

- 70 Zase ta celulitida!**
Poznejte, který typ trápí vás a jak se ho zbavit

76

- 76 První bronz**
Nové trendy
v samoopalování
- 78 Vaše parfémové
know-how**
S jakými parfémy
letos zabodujete
- 80 V suchu
a v pohodě**
Na tyhle deodoranty
se můžete
spolehnout
- 82 Neonky**
Rozzařte svůj šatník
- 88 Perfektní dvojka**
Víme, jak kombinovat
top s podprsenkou

Relax

- 92 Poznejte nové
kouty Evropy**
Vydejte se na víkend
do netradičních
destinací

Ve formě

- 98 7 statečných**
Další měsíc
se nesl ve znamení
sportu
- 102 Velký plán pro
super postavu**
Vyzkoušejte
měsíční
systém cvičení

- 108 Jak si konečně
zamilovat pohyb**
Rozhovor
s Petrou
Munduchovou

- 110 Nepřehlédnutelná**
Vyladte svoje
doplňky

- 112 7 aplikací pro
pevné tělo**
Tihle chytří
pomocníci by vám
neměli chybět

- 122 Hit měsíce**
 Díky čemu získáte
hladkou kůži
v pohodlí
domova

