

obsah

- 4 Editorial plus servis**
Slovo šéfredaktorky
- 10 Novinky**
ze světa zdravého životního stylu, diet, jídla, sportu, krásy
- 20 Iva Kubelková**
Rozhovor s modelkou a moderátorkou

Téma měsíce

- 28 Na vlastní kůži**
Tři ženy se s námi podělily o své netradiční sportovní aktivity
- 32 Adrenalin vs. relax**
Čemu dáte přednost?
- 34 Letní refresh**
Osvěžující kosmetika, která by neměla chybět ve vaší výbavě
- 38 Jídlo a sport**
Na co se zaměřit a čemu se vyhnout
- 40 Nejlepší zdroj energie pro vaše tělo**
Máte dost vitamínu B?

Menu

- 46 Jídelníček**
Objevujte s námi středomořskou dietu



62



12

- 54 Zeleninové smoothie**
Netradiční kombinace se skvělou chutí

Krásná

- 62 Luxusní kráska**
Inspirace k vodě
- 66 Na pláž i k bazénu**
Víme, jaké plavky jsou letos trendy
- 70 Schůzka s krásou**
Máme pro vás plán na krásu podle 7 statečných

76 Soustředění krásy
Jak vypadalo další setkání našich soutěžících?

78 Barevné trendy v líčení
Už víte, čím obohatíte svoji kosmetickou taštičku?

82 7 tváří krásy
Jak vypadá líčení podle 7 statečných

Relax

86 Výpravy po Česku
Máme pro vás skvělé tipy na letní výlety

92 Hygge
Naučte se být šťastné tady a teď

Ve formě

96 Vyrýsujte křivky
Cvičební plán na tento měsíc

104 Zkratka k sexy tělu
Věděli jste, že stačí třicet minut?

106 Tenis, nebo brusle?
Víme, jak se obléct na obojí

108 Znáte (ú)činky?
Co se děje s vaším tělem, když zvedáte těžkou váhu

114 Hit měsíce
Našli jsme sluchátka, která oceníte nejen při sportu



Na obálce

Iva Kubelková
Foto: Ivy E. Morwen
Make-up: Hristina Georgievska
Styling: Soňa Erba

78

