

# obsah

- 3 Editorial plus servis**  
Slovo šéfredaktorky
- 8 Novinky**  
ze světa zdravého životního stylu, diet, jídla, sportu, krásy
- 16 Jitka Nováčková a Nikol Svantnerová**  
Dvě krásné modelky a miss nám prozradily recept na super tělo

## Téma měsíce

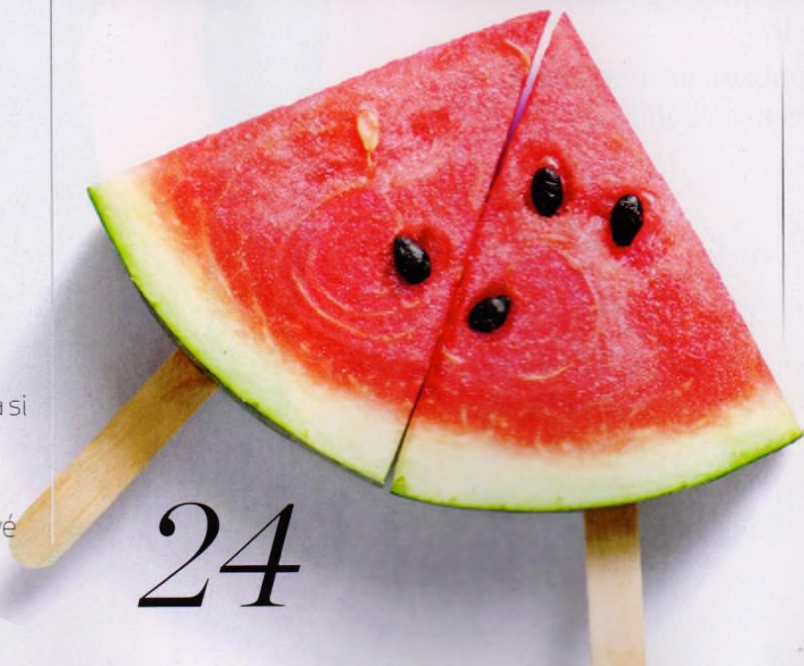
- 24 Nejlepší letní dieta**  
Víme, jak si užít léto a nepřibrat
- 26 Cestovat a jíst zdravě**  
Stravování na cestách nemusí být noční můra
- 28 Dovolená bez kil navíc**  
Co ochutnat v zahraničí?
- 30 7 statečných**  
Soutěž končí a my známe vítězky

## Menu

- 42 Recepty**  
Ve stylu barbecue
- 50 Správná tečka**  
Pořádná grilovačka si žádá pořádné dipy
- 54 Jídelníček**  
podle Lady Noskové




68



24

## Krásná

- 58 10 vychytávek pro super tělo**  
Našli jsme pro vás šikovné pomocníky, díky kterým budete v létě za hvězdu
- 64 Dotyk svěžesti**  
Rozzařte své dny barvou a vůní citronů
- 66 V záři slunce**  
Vše, co jste chtěli vědět o opalování



## 68 Rytmus podle Dary

Dejte své prázdninové garderobě nový směr

## 74 Setkání v červenci

Najděte ty pravé šaty pro každou příležitost

## Relax

## 78 Nejkrásnější pláže Evropy

Máme pro vás tipy na neotřelá místa, kam vyrazit k moři

## Ve formě

## 84 Sexy a fit

S těmito sporty budete spalovat kalorie jedna radost

## 88 Protáhněte se

Vyzkoušejte strečink s pomocí válce

## 90 Zkrátka

Čas zkracování je tady, čím doplníte svoji sportovní výbavu?

## 98 Hit měsíce

Tentokrát jsme pro vás našli chytré fitness náramky