

# obsah

- 3 Editorial plus servis**  
Slovo šéfredaktorky
- 8 Novinky**  
ze světa zdravého životního stylu, diet, jídla, sportu, krásy
- 16 Vendula Pizingerová**  
S prezidentkou Kapky naděje jsme si povídali o jejích outdoorových zážitcích

## Téma měsíce

- 24 20 tipů, jak si ještě víc užít prázdniny**  
Co všechno můžete letos vyzkoušet
- 30 Hurá do plavek!**  
Last minute tipy, jak vypadat štíhleji
- 32 (Ne)dietní pravidla**  
Jak v létě vyzrát na jídelníček
- 34 Chytrá výměna**  
Zkuste místo oblíbené klasiky letní dobroty

## Menu

- 38 Ovoce na talíři**  
Recepty na zdravé sladkosti
- 46 Pijte vodu!**  
Jak by měl vypadat správný pitný režim v létě?



52



38

- 48 Jídelníček**  
podle Heleny Čechurové

## Krásná

- 52 Z moře zrozená**  
Móda inspirovaná dovolenou
- 58 Hvězdy botníku**  
Našli jsme ty nejkrásnější tenisky
- 60 Krása v režimu H<sub>2</sub>O**  
Proč se vyplatí hydratovat pleť

**64 Kosmetické lahůdky**  
Které ingredience nepatří jen na talíř?

## Relax

**70 Cesta z města**  
Užijte si léto v outdoorovém stylu

## Ve formě

**80 6 mýtů o letním sportování**  
Poradíme vám, jak zvládnout trénink v horku

**82 Tělocvična na vzduchu**  
Připravili jsme pro vás venkovní cvičení

**86 Prší? Nevadí!**  
Co byste měli vědět o sportování v dešti?

**88 Sportovní horečka**  
Super kousky pro každou peněženku

**90 Funkční chodidla**  
Víme, proč nepodceňovat stav a kondici nohou

**98 Hit měsíce**  
Tentokrát jsme vyzkoušeli různé typy navigací

47



## Na obálce

Vendula Pizingerová  
**Foto:** Lucie Robinson  
**Make-up:** Sylvie Hadziefendic  
**Styling:** Radka Sirková