

obsah

- 3 Editorial plus servis**
Slovo šéfredaktorky
- 8 Fejeton**
Petra Havlíčka
- 10 Novinky**
ze světa zdravého životního stylu, diet, jídla, sportu, krásy
- 18 Markéta Hrubešová**
S herečkou a autorkou několika kuchařek jsme si povídali jak jinak než o jídle

Téma měsíce

- 28 Trendy na talíři**
Co je nového ve světě zdravé výživy
- 35 Potravinová abeceda**
Známe suroviny, které byste měli ochutnat

Menu

- 40 Sklizeno!**
Recepty na lahůdky ze zahrádky
- 48 Co hledat ve zdravé výživě**
Víme, pro co se vypravit
- 50 Jídelníček**
podle Kristýny Ostratické

Krásná

- 54 Nové obzory**
Sportovní móda pro podzimní sezonu



54



40

- 60 Džíny (skoro) na míru**
Našli jsme ty pravé pro vaši postavu
- 62 Zpátky do formy**
Jak o sebe pečovat po létě
- 68 Lehkým krokem**
Zvládněte pedikúru jako profík
- 70 Dejte pleti najíst**
Známe ingredience, které vyřeší vaše problémy

Relax

74 Hýčkání ve stínu babího léta

Dopřejte si
odpočinek v duchu
wellness

78 Salzburg, nebo Innsbruck?

Kam povedou vaše
cesty?

Ve formě

84 Outdoor plán

Jak sportovat
na podzim?

90 Podzimní potisky

Jak být při tréninku
k nepřehlédnutí

98 Hit měsíce

Tentokrát jsme
vyzkoušeli dámská
jízdni kola