

obsah

- 3 Editorial plus servis**
Slovo šéfredaktorky
- 10 Fejeton**
Petra Havlíčka
- 12 Novinky**
ze světa zdravého životního stylu, diet, jídla, sportu, krásy
- 20 Veronika Kopřivová**
S modelkou a přítelkyní jednoho z našich nejlepších hokejistů jsme si povídali o zdravém životním stylu

Téma měsíce

- 28 Velký běžecký plán**
Našli jsme odpovědi na otázky, které řeší začátečníci i pokročilí
- 36 Best of**
Víme, co by nemělo chybět ve vaší běžecké výbavě

Menu

- 44 Fitness menu**
Recepty pro všechny sportovce
- 52 Co pít při sportu**
Jaké nápoje jsou vhodné, když cvičíte
- 54 Jídelníček**
podle Pavlíny Kosečkové



Krásná

- 58 Dokonalá pleť**
Co dělat, když vás trápí nedokonalosti
- 62 Na paletě krásy**
Objevte kouzlo make-upů
- 64 Nový způsob hubnutí**
Znáte biologickou liposukci?
- 66 Láska bláznivá**
Zamilujte se do sportovní módy a barev

Relax

- 76 Víkendy pro náročné**
Vyzkoušejte netradiční možnosti odpočinku

Ve formě

- 82 Fitness trendy**
Co stojí za to vyzkoušet
- 84 On-line cvičení**
Skvělá možnost pro zaneprázdněné
- 86 Zapojte problematické partie**
Vyzkoušejte trénink podle Kláry Novotné

- 90 3 muži v pohybu**
Kdo nás inspiruje svým přístupem ke sportu?

- 96 Jak si zamilovat cvičení**
Rozhovor s Janou Havrdovou

- 98 Do akce**
Našli jsme pro vás stylové sportovní outfity

- 106 Hit měsíce**
Tentokrát jsme testovali elektrické zubní kartáčky

14



Na obálce

Veronika Kopřivová
Foto: Ivy E. Morwen
Make-up: Jana Darmovzalová
Styling: Jano Kimák