

obsah

4 Editorial plus servis
Slovo šéfredaktorky

12 Fejeton
Petra Havlíčka

14 Novinky
ze světa zdravého životního stylu, diet, jídla, sportu, krásy

22 Patricie Solaříková
Herečka známá ze seriálu Ulice nám prozradila, jak důležitá pro ni byla při hubnutí psychika

Téma měsíce

30 30 minut pro tělo
Co se děje, když máte čas na sport, jídlo nebo relax?

38 Zhubněte s námi
Představujeme vám dvě výherkyně, které budou s námi hubnout pod dohledem Petry Havlíčka

Menu

44 Barevná fantazie
Máme pro vás recepty hrající všemi odstíny podzimu

54 Jídelníček
podle Zuzany Pavelkové Šafářové



66



Krásná

56 Když plastika pomáhá
Věděli jste, že estetická chirurgie neslouží jen krásě?

62 Ájurvéda
Objevte kouzlo indických postupů

64 Kapka krásy
Našli jsme ta nejlepší séra

66 Základní instinkt
Letos letí černobílá kombinace

62