

obsah

3 Editorial plus servis
Slovo šéfredaktorky

8 Fejeton
Petra Havlíčka

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

18 Monika Bagárová
Krásná zpěvačka nám prozradila, co podle ní dělá ženu ženou

Téma měsíce

30 Velký vánoční plán
Víme, co jíst, jak se hýbat a jak relaxovat, aby to letos bylo v klidu

40 Blogerské Vánoce
Jak prožívají svátky známé blogerky a řeší vůbec kila?

Menu

46 Sváteční stůl jinak
Máme pro vás recepty, které osvěží vaše vánoční menu

54 Nejen pro Popelku
Víte, jak využít ořechy?



18



76

56 Zdravé cukroví
Vyzkoušejte lehčí varianty slavnostních sladkostí

58 Jídelníček
podle Lenky Kaprhálové

Krásná

62 Čas oslav
Vyzkoušejte líčení podle Lucie Křížkové

68 Zimní rituály
Vyzrajte na péči o pleť

70 Mrazivá touha
Našli jsme ty nejlepší
parfémy

72 Dotek luxusu
Už víte, co budete
chtít letos pod
stromčekem?

Relax

**76 Zimní jízda
na horách**
Vše, co potřebujete
vědět před lyžařskou
sezónou

Ve formě

83 Sport pro lenochy
Jak si najít cestu
k pohybu, i když se
vám nechce

**86 6 cviků pro
rychlou rozcvičku**
Jednoduché cvičení
pro každý den

88 Správný rytmus
Objevte nové
playlisty a hudební
výbavu

90 Ježíšku, přeju si
Napište si o nové
kousky na cvičení

98 Hit měsíce
Tentokrát jsme
testovali párve



Na obálce

Monika Bagárová
Foto: Benedikt Renč
Make-up: Michaela
Ohemová
Styling: Ivana Pražáková



32