

obsah

- 3 Editorial plus servis**
Slovo zastupující šéfredaktorky
- 10 Fejeton**
Petra Havlíčka
- 14 Novinky**
ze světa zdravého životního stylu, jídla, sportu, krásy, zdraví a relaxu
- 26 Diana Kobzanová**
S modelkou a moderátorkou o zdravém životním stylu v Kanadě

Téma měsíce

- 34 Velký lednový restart**
Jezte čistě a přidejte pohyb
- 44 Od modelingu k výživě**
Rozhovor s výživářkou Gabrielou Peacock
- 46 Já a můj odborník**
Proč se při hubnutí vyplatí nechat si poradit
- 50 Vyzrajte na hormony**
Jak ovlivňují vaši váhu?
- 56 Štíhlejší s Dietou**
Velké finále projektu Zhubněte s námi

Menu

- 62 Jídelníček**
Leden podle Petra Havlíčka



126

- 68 Nové trendy v jídle**
Rozhovor s Petrem Havlíčkem
- 70 Zažeňte hlad**
10 potravin, které zasytí
- 72 Na rozjezd**
Vyzkoušejte naše lednové recepty
- 80 Projezte se k super náladě**
Máme pro vás nejlepší kombinace
- Krásná**
- 84 Nový rok, nová pleť**
Dejte svým kosmetickým rituálům novou šťávu
- 88 Expres beauty**
Pomocníci pro pevnou pokožku
- 90 Hebkost sama**
Vyzkoušejte účinky hedvábných olejů



Na obálce

Diana Kobzanová
Foto: Ivy E. Morwen
Styling: Jano Kimák
Make-up: Michaela Ohemová

92 Ničí fitko vaši krásu?

Vyzrajte na nedostatky

94 Bezstarostná jízda

Zimní móda (nejen) na lyže

100 Pelíšky

Materiály, které vás zahřejí

Relax

104 Vydejte se za sportem

Víme, kam za zážitky

108 Roling

Znáte novou metodu pro zlepšení vašeho zdraví?

110 V hlavní roli předsevzetí

Jak to letos zvládnout?

Ve formě

120 Trénink pro super postavu

Sestava, která vás dostane do formy

126 Vyladěný styl

Nákupní průvodce sportovním oblečením

132 8 minut pro rychlejší spalování

Obměňte svou lekci tabaty

134 Berte to osobně

Jak vybrat správného trenera

136 Zaměřeno na problematické partie

Trénink pro perfektní křivky

142 Posedlost tělem na síti

Ovlivňují vás Facebook a Instagram?

146 Hi-tech zdraví a kondice

Vychytávky pro lepší život

148 Spalujte na maximum

Svaly vs. tuky

154 Hit měsíce

Tentokrát jsme pro vás testovali osobní váhy

