

- 3 Editorial plus servis**
Slovo zastupující šéfredaktorky
- 8 Fejeton**
Petra Havlíčka
- 12 Novinky**
ze světa zdravého životního stylu, jídla, sportu, krásy, zdraví a relaxu
- 20 Alena Šeredová**
S modelkou jsme si povídali o životě v Itálii a životních změnách

Téma měsíce

- 28 Portrét nahé ženy**
Zjistili jsme, jak vnímají své tělo ženy po celém světě
- 34 Mám ráda své tělo**
Tři krásné herečky nám prozradily, jak našly cestu ke svému tělu
- 40 Láska (ne)závislá na kilech**
Co dělat, když vám vztah kazí váha
- 42 Ve formě s nadváhou?**
Můžete být fit, i když máte kila navíc?
- 46 Štíhlejší s Dietou**
Představíme vám další čtenářku, která dokázala vyhrát souboj s váhou



Menu

- 50 Superspalovače**
Vyzkoušejte recepty, které vám usnadní hubnutí
- 58 Jídelníček**
Podle Kristýny Ostratické

Krásná

- 62 Doba laserová**
Moderní pomocníci ve službách krásy

12



66 Hvězdou za 5 minut
Objevte s námi, jaké triky používají profesionálové

68 Ikona
Rudá rtěnka vám nesmí chybět

70 Oslava křivek
Módní trendy jsou tu pro všechny

76 Valentýnská zábava
Užijte si svátek zamilovaných

Relax

80 Ráj na zemi
Víme, proč se vydat do Karibiku

Ve formě

88 Trénink za hranice možností
Znáte už metabolic training?

94 Vášeh pro sport
Nákupní průvodce sportovním oblečením

98 Hit měsíce
Tentokrát jsme pro vás testovali pomůcky na natáčení vlasů



Na obálce

Alena Šeredová
Foto: Anna Mrázek Kovačič
Styling: Jan Pokorný
Make-up: Hristina Georgievska