

obsah

- 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 Kateřina Kaira Hrachovcová**
Herečka nám prozradila, proč nejlépe podle pravidel

Téma měsíce

- 28 Velký jarní detox**
Nepodceňte přípravu
- 34 Strava podle pH**
Realita, nebo mýtus?
- 38 Štíhlejší s Dietou**
Představíme vám další čtenářku, která dokázala vyhrát soubor s váhou

Menu

- 42 Zlehka**
Vyzkoušejte recepty, díky kterým odlehčíte svému zažívání
- 50 Zelený bojovník (nejen) s nadváhou**
Známe účinky matchy
- 52 Bylinky, kam se podíváš**
Jak je využívají v kuchyni PR

20

Manažerka, nutriční gastronomka a food blogerka

- 56 Jídelníček**
Podle Heleny Čechurové

Krásná

- 60 Věk nevinnosti**
Máme inspiraci pro váš šatník
- 66 Vůně přírody**
Tyhle parfémy si zamilujete
- 68 Čistá krása**
Dopřejte detox také svým kosmetickým rituálům
- 74 3 kroky ke svěží pleti**
Mít krásnou pokožku nebylo nikdy snazší



Na obálce

Kateřina Kaira Hrachovcová
Foto: Ivy E. Morwen
Styling: Jano Kimák
Make-up: Michaela Ohemová

Restart

- 80 Jarní úklid**
Víme, proč se vyplatí ho nezanedbat

Ve formě

- 86 V rovnováze díky józe**
Podpořte očistu správným pohybem

- 90 Fitness trendy**
Co byste měli vyzkoušet v roce 2018?

- 92 Zbavte se posledních kil**
S námi to půjde skoro samo

- 94 Osmý den schází nám**
Našli jsme super kousky na celý týden

- 98 Hit měsíce**
Tentokrát jsme pro vás testovali kuchyňské pomocníky