

# 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 Simona Krainová**  
Modelka nám odpovéděla na 50 otázek o těle

## Štíhlá

- 28 Právě začínáme**  
Seznamte se s letošními finalistkami  
Hubneme do plavek
- 34 Restart s Dietou**  
Jak to vypadalo na našem festivalu zdravého životního stylu

## Menu

- 42 Když jde o maso**  
Vyzkoušejte recepty plné bílkovin
- 50 Pozvěte do své kuchyně**  
Avokádo
- 52 Jídelníček**  
Podle Adély Skoupé

## Krásná

- 56 Fitness efekt**  
Okouzlete krásnou tvář
- 60 Sprcha vs. vana**  
Čemu dáváte přednost?

64



14



- 62 Na plný výkon**  
Našli jsme pomocníky proti celulitidě
- 64 Cool & trendy**  
Zmodernizujte svůj šatník

## Restart

- 72 #10kg za týden**  
Jak neuvíznout v sociální síti



## Ve formě

### 76 **Hubnoucí kardio plán**

Dejte si pořádně do těla

### 78 **Bungee workout**

Co je nového ve světě fitness?

## Velký běžecký plán

### 86 **6 věcí, které byste měli vědět**

Vše, co by měl znát každý běžec

### 88 **Diagnostika došlapu**

Proč je tak důležitá?

### 90 **Na botách záleží**

Vyberte si obutí

### 92 **Výbava pro každé počasí**

Jaké jsou základy běžeckého šatníku?

### 94 **Plán na zlepšení**

Co dělat, když chcete běhat lépe

### 96 **V akci**

Na co pamatovat při tréninku

### 98 **Budte rychlejší**

Jak dosáhnout lepších výkonů

### 100 **Myslete na zdraví**

Vyhňte se zraněním

### 102 **Relax po běhu**

Na co se vyplatí pamatovat

### 104 **Lenka Vacvalová**

Jak známá moderátorka propadla běhu

### 108 **Kosmetická výbava**

Budte krásná i při běhu

### 110 **Projezte se k lepším výsledkům**

Odhalte tajemství správného jídelníčku

### 114 **Hit měsíce**

Tentokrát jsme pro vás testovali chytré hodinky



## Na obálce

Simona Krainová

Foto: Lucie Robinson

Styling: Filip Vaněk

Make-up: Eliška Matějková