

# 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 Dara Rolins**  
Zpěvačka nám odpověděla na 50 otázek o těle

## Štíhlá

- 34 Náš plán: Zdravé vaření**  
Jak vypadal první měsíc finalistek soutěže Hubneme do plavek?
- 46 Jídlo jako lék**  
Co byste měli vědět, když se rozhodnete léčit pomocí nového jídelníčku

## Menu

- 52 Salátování**  
Vyzkoušejte netradiční kombinace
- 60 Pozvěte do své kuchyně**  
Chřest
- 62 Jídelníček**  
Podle Kateřiny Šimkové



## Na obálce

Dara Rolins  
Foto: Ivy E. Morwen  
Styling: Jano Kimák  
Make-up: Margita Skřenková





## Krásná

- 66 Nové směry krásy**  
Jaké přístupy hýbou světem kosmetiky?
- 72 Celulitida pod lupou**  
Našli jsme odpovědi na všechny vaše otázky
- 76 Mrkněte**  
Vyberte si tu pravou řasenku
- 78 Smyslná**  
Módní inspirace v rytmu Španělska s Monikou Bagárovou
- 86 Křížem krážem**  
Kabelky, které ovládnou váš šatník

## Restart

- 90 Až na vrcholky hor**  
Vyčistěte si hlavu v Rakousku

## Ve formě

- 98 Super tělo po porodu**  
Vše, co jste chtěli vědět o návratu do původní formy
- 106 Průvodce fit ženy**  
**supplementary**  
Co dodat tělu, když jídelníček nestačí?
- 110 Pružná díky pilates**  
Vyzkoušejte nejoblíbenější cvičení modelek a hereček
- 114 Pohybem ke zdraví**  
Čím vším vám může cvičení prospět?
- 116 15 minut pro více energie**  
Super rychlá rozcvička
- 118 Vstávat a cvičit!**  
S touhle výbavou to půjde skoro samo
- 122 Hit měsíce**  
Tentokrát jsme pro vás testovali chytré váhy