

obsah

- 3 Editorial plus servis**
Slovo šéfredaktorky
- 8 Fejeton**
Petra Havlíčka
- 12 Novinky**
ze světa zdravého životního stylu, jídla, sportu, krásy, zdraví a relaxu
- 20 Andrea Verešová**
Modelka nám prozradila, jak se chystá na plavkovou sezonu

Téma

- 28 Velký letní plán**
Víme, jak se zbavit posledních pár kil
- 38 Štíhlejší s Dietou**
Představíme vám další čtenářku, která dokázala vyhrát souboj s váhou
- 40 Kritická období**
V jakých životních fázích nejvíc přibíráme?

Menu

- 46 Na jehle**
Užijte si grilování
- 58 Pozvěte do své kuchyně...**
Rebarbora
- 60 Jídelníček**
Podle Lady Noskové

Krásná

- 64 Ať žije léto!**
Plážová módní inspirace se Zuzanou Jandovou

- 70 Stylová (nejen) u vody**
Poradíme, s čím kombinovat plavky
- 72 Slunce na dotek**
O opalování víme vše
- 76 Karneval vůní**
Ty nejlepší letní parfémy
- 78 pH pro krásu**
Víte, proč ho sledovat?

Restart

- 84 Když je tělo nepřítel**
Gabriela Koukalová o poruchách příjmu potravy

Ve formě

- 90 8 tipů, jak být před létem v kondici**
Nechte si poradit a buďte fit celý rok
- 94 10 minut pro ploché břicho**
Super rychlá rozcvička
- 98 Hubneme do plavek**
Naše soutěžící se tento měsíc zaměřily na sport
- 114 Hit měsíce**
Tentokrát jsme pro vás testovali malé grily