

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 Monika Marešová**
Rozhovor o těle a na tělo

Téma

- 26 Bomba léto**
Zjistili jsme, jak jíst, co vyzkoušet a co si pořídit
- 34 Štíhlejší s Dietou**
Představíme vám další čtenářku, která dokázala vyhrát souboj s váhou

Menu

- 38 Ovocný fresh**
Vyzkoušejte recepty plné letních chutí
- 46 Hvězda vaší kuchyně**
Cuketa
- 48 Jídelníček**
Podle Petra Havlíčka

Krásná

- 54 Hubneme do plavek**
Naše tři soutěžící vědí, jak na účesy pro každou příležitost
- 62 Žhavé trendy**
Buďte nepřehlédnutelná



Na obálce

Monika Marešová
Foto: Lucie Robinson
Styling: Filip Vaněk
Make-up: Hristina Georgievska

- 68** **Hrátky se světlem**
Nejkrásnější rozjasňovače

- 70** **Dámská jízda**
Vydejte se objevovat super módní doplňky

Restart

- 78** **Dobijte baterky**
Máme pro vás tipy na dovolenou
- 82** **Esence ze stromů starých tisíce let**
Dejte šanci novým přístupům

Ve formě

- 86** **Abeceda letního sportování**
Jak na pohyb v horku
- 88** **Trénink pro pevné tvary**
Rozcvička u vody
- 90** **Žádný čas? Žádný problém?**
Co dělat, když nestíháte cvičit
- 92** **30 vteřin pro super postavu**
Objevte sílu planku
- 98** **Hit měsíce**
Tentokrát jsme pro vás testovali ledničky

