

obsah

20

70



3 Editorial plus servis
Slovo šéfredaktorky

8 Fejeton
Petra Havlíčka

12 Novinky
ze světa zdravého životního stylu, jídla, sportu, krásy, zdraví a relaxu

20 Lucie Borhyová
Co na sebe prozradila krásná moderátorka? Jaká jsou tajemství její dokonalé postavy, jaký sport si oblíbila a kvůli čemu si ji Rey Koranteng v práci dobírá?

Téma

28 Hubneme do plavek
Kdo vyhrál?

38 20 tipů, jak milovat svoje tělo
Sebevědomí zaručeno

44 Štíhlejší s Dietou
Představíme vám čtenářku, která vyhrála nad váhou

Menu

48 Svačina v trávě
Vyzkoušejte dobroty pro letní dny

56 **Hvězda vaší
kuchyně**
Květák

58 **Jídelníček**
podle Pavlíny
Kosečkové

Krásná

62 **Letní manuál
krásky**
Vyzrajte na
kosmetické obtíže

66 **Svěží na max**
Nedejte horku šanci

68 **#stopsunageing**
Odhalte odvrácenou
stranu opalování

70 **Summertime**
Módní inspirace pro
žhavé dny

Restart

78 **Prázdniny v ráji**
Jak si užít Havaj

Ve formě

86 **Zamilujte si
crossfit**
Víme, co na něm lidé
mají

90 **15 minut pro
sexy zadek**
Zformujte si pozadí
snů

92 **Den s Hankou
Kynychovou**
Jak vypadá rozvrh
známé cvičitelky?

98 **Hit měsíce**
Tentokrát jsme
pro vás testovali
chytré hodinky
a náramky