

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 **Veronika Arichteva**
Jak se krásná herečka chystá na StarDance a proč ji tenisky baví víc než podpatky?

Téma

26 **Nová motivace po létě**
Víme, jak se dostat do pravidelného režimu

32 **Štíhlejší s Dietou**
Břicháč Tom prozradil, jak zvítězil nad nadváhou

38 **Pozor, nárazová dieta!**
Vyhnete se nebezpečí bleskových diet

Menu

40 **Sklizeno!**
Vyzkoušejte recepty plné čerstvých dobrot

64



34

48 **Hvězda vaší kuchyně**
Vlašský ořech

50 **Jídelníček**
podle Adely Skoupé

52 **Konec omezování sacharidů?**
Je čas vpustit je zpátky do jídelníčku?

Krásná

- 56** **Terapie pro vaše vlasy**
Vyzrajte na všechny problémy
- 60** **Voda živá**
Dodejte své pleti vláhu
- 62** **Korejská kosmetika**
Odhalte tajemství tohoto fenoménu
- 64** **Jemné vibrace**
Móda inspirovaná jógou s Ivanou Jirešovou

Restart

- 72** **Relax s bonusem**
Vyzkoušeli jsme za vás
- 76** **Adaptogeny**
Objevili jsme doplňky stravy, které si umí poradit se stresem
- 80** **Vůně mi ukázaly, co chci**
Jak se z marketingové ředitelky stane majitelka firmy vyrábějící jógové doplňky?

Ve formě

- 84** **Zpět do kondice za 4 týdny**
Máme plán pro vaše tělo
- 90** **15 minut pro celé tělo**
Zacvičte si s Vittem Živným
- 92** **Čas na fitko**
= čas na nákup nové sportovní výbavy
- 98** **Hit měsíce**
Tentokrát jsme pro vás testovali ústní sprchy



Na obálce

Veronika Arichteva
Foto: Ivy E. Morwen
Styling: Jano Kimák
Make-up: Lucie Janků