

obsah

3 Editorial plus servis
Slovo šéfredaktorky

8 Fejeton
Petra Havlíčka

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

18 Lucie Vondráčková
Jak to má známá zpěvačka se zdravým životním stylem?

Téma

24 Fitness trendy
Co hýbe tuto sezonu světem pohybu?

28 Pohyb vs. jídlo
Na co se zaměřit při hubnutí

32 Moje cesta ke sportu
Tři známé blogerky prozradily, jak jim pohyb změnil život

38 Štíhlejší s Dietou
Představíme vám další čtenářku, která vyhrála svůj souboj s nadváhou

Menu

42 Pojdte si dát...
Máme pro vás recepty plné masa a ryb

18



50 Hvězda vaší kuchyně
Dýně

52 Cukrfree na vlastní kůži
Vyrázili jsme na netradiční workshop

58 Jídelníček
podle Heleny Cechurové

10

Krásná

- 62 Sexy břicho na počkání**
Zjistili jsme, které zákroky pomáhají
- 66 Zpátky do fitka**
Co vám nesmí chybět ve skřínce v šatně
- 68 Dentální hygiena mýtů zbavená**
Vše, co potřebujete vědět
- 70 Nespoutaná**
Móda pro podzimní dny s Dianou Kobzanovou

Restart

- 78 Tělo hýčkám tím, co můžu sníst**
Příběh další ženy, která změnila svoji kariéru i život
- 80 Jak využít volno**
Máme pro vás tipy na výlet

Ve formě

- 84 3 muži v běhu**
Vyzpovídali jsme nadšené běžce
- 88 Fitness trenér musí být osobnost**
Jak najít toho pravého?

- 90 Každých 5 minut pohybu se počítá**
S Hankou Kynychovou o břišním pekáči
- 98 Hit měsíce**
Tentokrát jsme pro vás testovali běžecké boty



Na obálce
Lucie Vondráčková
Foto: Lucie Robinson
Styling: Jan Pokorný
Make-up: Eliška Matějková



Inzerce 293695/15

Každá je jedinečná



Ministerstvo Finančí varuje: účast na hazardní hře může vzniknout závislost! 18+