

- 3 Editorial plus servis**
Slovo šéfredaktorky
- 8 Fejeton**
Petra Havlíčka
- 10 Novinky**
ze světa zdravého životního stylu, jídla, sportu, krásy, zdraví a relaxu
- 20 Kamila „Kamu“ Rundusová**
Známa kuchařka nám vyprávěla o své cestě za sebevědomím

Téma

- 26 Šťastná a sebevědomá**
Jednoduchý návod, jak se mít ráda
- 32 Válka s jídlem**
Vše, co potřebujete vědět o poruchách příjmu potravy
- 36 Měla jsem PPP**
Tři ženy otevřeně o svém onemocnění
- 42 O hladu, chuti a instinktech**
S Kateřinou Cajthamlovou o tom, co nás leckdy ovládá

Menu

- 48 Jednu porci energie, prosím**
Máme pro vás recepty, které vám dobijí baterky



- 56 Hvězda vaší kuchyně**
Růžičková kapusta
- 58 Jídelníček**
podle Kamily Reines

Krásná

- 62 5 mýtů v péči o pleť v zimě**
Jak vyžrát na nepřízeň počasí?

16



36



- 66 Lípa v kurzu**
Objevte nové možnosti
- 68 Džínová šelma**
Módní story (nejen) pro plnější tvary
- 74 #hygge**
Stylové nápady na domácí pohodu

- Stačit vám budou tři pomůcky
- 88 Fit v každém tvaru**
Tyhle holky na sobě opravdu makají
- 92 Studená fronta**
Co by vám nemělo chybět v podzimní výbavě

- 98 Hit měsíce**
Tentokrát jsme pro vás testovali domácí pekárny

Restart

- 78 Koučovací ateliér je můj splněný sen**
Jak se z ředitele lidských zdrojů stal osobní kouč
- 80 Nejlepší společník**
Vyzkoušeli jsme nové auto
- 82 7 způsobů, jak posílit imunitu**
Víme, jak zlepšit před zimou obranyschopnost



Na obálce
Kamila „Kamu“ Rundusová
Foto: Lucie Robinson
Styling: Tereza Kytková
Make-up: Michaela Ohemová

Inzerce 293695/24

Každá je jedinečná



Setři a vyhraž

Státní loterie České republiky. Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! 18+