

obsah

3 Editorial plus servis
Slovo šéfredaktorky

8 Fejeton
Petra Havlíčka

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

20 Hana Vagnerová
Co si krásná herečka osvojila z losangeleského životního stylu?

Téma

26 Moje zdravé Vánoce
Odborníc. a známí blogeři prozradili, jak slaví svátky

36 Šťastné a klidné
Tipy, jak se nezhroutit z Vánoc

38 Milý Ježíšku, naděl mi
Inspirace na vánoční dárky

Menu

42 Vánoční tajemství
Máme pro vás recepty na zdravé cukroví

54 Hvězda vaší kuchyně
Skořice

56 Jídelníček
podle Kristýny Ostratické



58 Co si dát na Štědrý den?
Zdravá vánoční tabule

Krásná

62 Mlsání povoleno
Objevte jedlé ingredience v kosmetice

66 Hvězda večera
Vyzkoušejte nové parfémů

68 Skvosty
Módní stopy plná nádherných šperků

- 74 **4x jinak...
malé černé**
Víme, jak nosit

Restart

- 78 **Nejdříve zhubla,
teď sama pomáhá**
Jak se Kateřina Literáková dostala k práci svých snů
- 80 **Jak si opravdu
užít advent**
Co dělat, když chcete utéct předvánočnímu šonu

Ve formě

- 86 **Spalujte rychle
a efektivně**
Tréninkový plán pro celé tělo
- 90 **Zimnímu pohybu
zdar!**
Nebojte se vyrazit na trénink ven
- 92 **Ve skluzu**
Výbava na zimní sporty
- 98 **Hit měsíce**
Tentokrát jsme pro vás testovali fény



Na obálce

Hana Vagnerová
Foto: Lucie Robinson
Styling: Miroslav Romaniv
Make-up: Eliška Matějková

