

- 6** EDITORIAL
- 8** BACKSTAGE
- 10** ZACHYCENO V SÍTI
- 12** OTÁZKY & ODPOVĚDI
- 16** NOVINKY

SUPER TĚLO

40 14DENNÍ ZMĚNA: JEZTE ZDRAVĚJI

Vyvážený dvoutýdenní jídelníček, který vám pomůže vykročit na cestu zdravého životního stylu

48 ODBORNICE NA SOBOJ S KILY

Jaké jsou nejčastější otázky jejich klientek? Známe odpovědi.

58 SPRÁVNĚ NAČASOVÁNÍ

S Kateřinou Cajthamlovou o tom, kdy je čas na změnu

76 SÍLA STREČINKU

Zjistili jsme, proč je důležité se správně protáhnout

78 CHVÁLA POTU

Co všechno umí a proč bychom se za něj obzvlášť při sportu neměli stydět

JÍDLA

86 ZÁKLADNÍ INSTINKT

Dodejte svému stravování tu správnou šťávu, máme recepty pro všechny chutě

96 POMERANČ

Hvězda vaší kuchyně pro tento měsíc

98 OBĚD DO KRABÍČKY

Nechcete jíst venku a nevíte, co s sebou? Máme pro vás pár zajímavých nápadů.

102 JAK SLADKÝ JE VÁŠ SALÁT?

Odhálení jsme, jaké záludnosti může skrývat stálce zdravého stravování

104 IQ VAŠÍ KUCHYŇE

Začínáte se zdravým životním stylem, plánujete nová jídla, hledáte recepty a nevíte, kde vám hlava stojí? Zavolejte na pomoc tyhle přístroje!



Na obálce

COVER STAR Nikol Štíbrová

FOTO Ivy E. Morwen

MAKE-UP Michaela Ohemová, YSL

NMUA CZ/SK

STYLING Ruth

PRODUKCE Petra Lamschová

116

CESTA NA VRCHOL

Víme, co vám nesmí chybět ve výbavě na hory

KRÁSA & STYL

107 BUĎTE READY

Požijete si nové sportovní oblečení? Známe trendy!

114 4X JINAK... SVETR

I tak zdánlivě obyčejný kousek můžete nastylovat mnoha různými způsoby

122 KRÁSA NOVÉ GENERACE

Vyzkoušejte pomocníky v péči o vaši krásu

128 PORUČTE CHLADU

Mrazivé zimní počasí klade na naši pokožku velké nároky. Je proto čas obohatit zásoby pečující kosmetiky.

132 VYLAĎTE SEXY KŘÍVKY

V lásce a válce za lepší tvary je dovoleno použít všechny prostředky. Našli jsme ty nejlepší, které pomůžou vašemu tělu.

RESTART

136 ZKROŤTE SVOJE PMS

Věděla jste, že výkyvy hormonálního cyklu můžete řešit mimo jiné i správným stravováním?

142 CO JE TO MINDFULNESS?

Ovládněte umění prožívat přítomný okamžik naplno

148 TOUHA BÝT ŠTASTNÁ, NE DOKONALÁ

Máme pro vás další příběh o velkém životním restartu

154 BUĎTE JAKO ONA

Herečka Iva Pazderková nám prozradila svoje tipy na krásu a zdravý životní styl