

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

SUPER TĚLO

30 KDYŽ VÁHA OVLIVŇUJE VZTAH (A VZTAH VÁHU)

Co dělat, když vám odlišné názory na tělesné proporce toho druhého kazí partnerství

42 ONA & ON

Jak to vypadá, když žena dělá „mužský sport“ a muž tančí?

JÍDLO

46 PŘIROZENĚ SLADKÉ

Máme pro vás recepty, díky kterým můžete mlsat i bez použití cukru

52 JAK SI OSLADIT ŽIVOT

Zjistili jsme, čím vším můžete zdravě sladit

56 JÍDELNÍČEK PODLE KATEŘINY ŠIMKOVÉ

Pravidelná dávka inspirace na týdenní stravování

KRÁSA & STYL

70 4X JINAK... KOŽENÉ KALHOTY

I tak nápadný kousek můžete snadno nastylovat mnoha různými způsoby

72 SEBEVĚDOMÍ & KRÁSA

Mohou vám plastické operace pomoci k vyššímu sebevědomí a které jsou ty nejčastější?

76 SPRÁVNĚ NATŘENO

Najděte ten pravý make-up, který zdokonalí vaši tvář

78 PROTIKLADY

V čem se liší a co mají společného mužská a ženská péče o pleť a tělo? Objevte, co vám nesmí chybět...



Na obálce

COVER STAR Pavlína Němcová

FOTO Lucie Robinson

MAKE-UP Michaela Ohemová, YSL

NMUA CZ&SK

STYLING Jano Kimák

PRODUKCE Petra Lamschová

64

NĚŽNÁ SÍLA

Nechte se unést aktuálními trendy sportovní módy a zahalte své křivky do pudrových barev

80 DOČISTA

Tento měsíc jsme za vás otestovali nový sonický zubní kartáček

RESTART

84 7 TOP MASÁŽÍ PRO UVOLNĚNÍ

Víme, které vyzkoušet, když potřebujete pořádný relax

86 JAK TO VIDÍ MUŽI?

Zeptali jsme se šesti odvážných dobrovolníků na nejčastější otázky, které trápí ženy

90 DO ALP ZA AKČNÍ ZÁBAVOU

Vydejte se na hory ve stylu Jamese Bonda

92 NAVZDORY TICHU ZÁVODÍ A PLNÍ SI SNY

Máme pro vás další příběh o velkém životním restartu

98 BUĎTE JAKO ONA

Herečka Kaira Kateřina Hrachovcová nám prozradila svoje tipy na krásu a zdravý životní styl