



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

30 JÍDLO NÁS BAVÍ
Podívejte se společně s námi, jak to vypadalo na workshopu semifinalistek Restartu s Dietou v kategorii FOOD

JÍDLO
54 KONEČNĚ OPRAVDU DOBRÉ SMOOTHIE

Vyzkoušeli jsme nový smoothie maker

56 JÍDELNÍČEK PODLE HELENY ČECHUROVÉ

Pravidelná dávka inspirace na týdenní stravování

58 MARKÉTA HRUBEŠOVÁ: „BEZ JÍDLA NEUMÍM BÝT.“
Jak to vypadá, když se vaření a dobré jídlo stane vašim druhým zaměstnáním

64 KÁVA
Hvězda vaší kuchyně pro tento měsíc



68
KYSELINY KRÁSY
Naučte se je využívat ve vlastní prospěch



Na obálce
COVER STAR Michaela Badinková
FOTO Lucie Robinson
MAKE-UP Dagmar Kršková
STYLING Jano Kimák
PRODUKCE Petra Lamschová

98

KRÁSA & STYL

72 ČAS NA ZMĚNU
Dopřejte svým vlasům po zimě pořádnou dávku péče

74 PĚNA DNÍ
Objevte lehkou a hravou kosmetiku

76 SVĚCENÍ JARA
Březnová móda se nese v rytmu baletu

70 4X JINAK... PARKA
I tak nápadný kousek můžete snadno naštylovat mnoha různými způsoby

RESTART
92 SALÁT BEZ PLASTU I MAJONÉZY

Máme pro vás další příběh o velkém životním restartu
98 BUĎTE JAKO ONA
Zpěvačka Monika Bagárová nám prozradila svoje tipy na krásu a zdravý životní styl