

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

RESTART S DIETOU

22 FIT S RESTARTEM ROKU 2019

Seznamte se se semifinalistkami kategorie FIT

28 NA TRÉNINKU S MISTRYNÍ SVĚTA

Podívejte se, jak to vypadalo na workshopu semifinalistek

SUPER TĚLO

34 JAK JSEM SE ZAMILOVALA DO BĚHU

Inspirujte se příběhem a tipy blogerky Soni Hrabec Kotulkové

40 „ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL MĚ VYSTIHUJE“

Co prozradila Zuzana Hejnová o svém životním stylu?

44 JÍDLO A BĚH

Víme, co jíst, když běháte

46 ENERGY DOPING

20 tipů, které musíte na jaře vyzkoušet

JÍDLO

54 SALÁTY NABITÉ ENERGIÍ

Vyzkoušejte nové recepty plné jarních dobrot

60 JARNÍ FRESH V KUCHYNI

Jaké jsou tipy výživové poradkyně na duben?

62 JÍDELNÍČEK PODLE LUCIE JAHELKOVÉ

Pravidelná dávka inspirace na týdenní stravování

64 VEJCE

Hvězda vaší kuchyně pro tento měsíc

66 TÝDEN BEZ MASA

Jana LeBlanc vyzkoušela na vlastní kůži „maso detox“



Na obálce COVER STAR

Andrea Kerestešová Růžičková

FOTO Lucie Robinson

MAKE-UP Michaela Ohemová

STYLING Jano Kimák

PRODUKCE Petra Lamschová



60

16

„BĚHÁNÍ SI NEPLÁNUJU,“

říká v našem rozhovoru Andrea Kerestešová Růžičková

KRÁSA & STYL

70 VÁLKA BAREV

Dubnová móda vám vlije energii do žil

76 4X JINAK... TENISKY

Jak je snadno nastylovat mnoha různými způsoby

78 FITNESS PRO ZUBY

Věnujte péči ústní dutině

82 HLADKÁ KŮŽE ZA PÁR MINUT

Tentokrát jsme pro vás testovali nové holítko

RESTART

88 ZASTAVIT SVĚT

Dopřejte si ten správný relax daleko od ruchu všedních dní

90 MÍT KOULE NA ZMĚNU

Máme pro vás další příběh o velkém životním restartu

98 BUĎTE JAKO ONA

Moderátorka Hana Reinders nám prozradila svoje tipy na krásu a zdravý životní styl

10

64