

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

RESTART S DIETOU

32 KORUNA KRÁSY

Vyzkoušejte vlasový styling podle semifinalistek Restartu s Dietou v kategorii PROMĚNA

36 WORKSHOP ŠTĚSTÍ

Podívejte se s námi, jak to vypadalo na posledním workshopu Restartu s Dietou

40 NA VLASTNÍ KŮŽI

Co všechno otestovaly naše semifinalistky na Klinice YES VISAGE?

SUPER TĚLO

56 PŘIPRAVENA

Doplňte si svoji sportovní výbavu o nové kousky

58 SPLASKNĚTE SNADNO & RYCHLE

Víme, jak bojovat s nadýmáním a zadržováním vody v těle

64 STOPOVÝM PRVKŮM NA STOPĚ

Odhalte s námi, proč se je nevyplácí podceňovat

JÍDLA

76 POMERANČ

Hvězda vaší kuchyně pro tento měsíc

80 ŠEST SKUTEČNÝCH MÝTŮ O VÝŽIVĚ

Výživová specialista Gabriela Peacock Báňová o nepravdách a správném stravování



Na obálce

COVER STAR Patricie Solaříková

FOTO Ivy E. Morwen

MAKE-UP Michaela Ohemová, YSL

NMUA CZ/SK

STYLING Jan Pokorný

PRODUKCE Petra Lamschová

50

LETNÍ „LAST MINUTE“ PLÁN

Buďte v kondici s naším expres návodem

KRÁSA & STYL

84 FEELING GOOD

Nepodceňujte přípravu na léto a buďte za hvězdu

90 OKOUZLENÁ

Našli jsme skvělé jarní vůně, které si vás podmaní

94 SEXY A ELEGANTNÍ V POSILOVNĚ

Co by vám nemělo chybět v kosmetické taštičce do fitka

96 SÁZKA NA JISTOTU

Květnová módní story si pohrává s bílou a monochromatickými looky

102 4X JINAK... OVERAL

I tak zdánlivě výstřední kousek můžete nastylovat mnoha různými způsoby



RESTART

106 CHYBÍ VÁM „PLAVKOVÉ SEBEVĚDOMÍ“?

Poradíme vám, jak najít potřebnou sebedůvěru

110 OD BÍLÉHO PLÁŠTĚ K TEPLÁKŮM

Máme pro vás další příběh o velkém životním restartu

112 DO SVĚTA NA KOLE

Objevili jsme skvělé zahraniční trasy pro cyklisty

122 BUĎTE JAKO ONA

Moderátorka Lenka Vacvalová nám prozradila svoje tipy na krásu a zdravý životní styl