

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

16 JANA STRYKOVÁ

Co si myslí krásná herečka o aktuálním trendu sebelásky a jak poslouchá svoje tělo?

RESTART S DIETOU

24 A JDEME DO FINÁLE

Seznamte se s devíti finalistkami Restartu s Dietou

SUPER TĚLO

30 KROK ZA KROKEM K LEPŠÍMU TĚLU

Inspirujte se s námi novými poznatky ze světa zdravého životního stylu

36 5 CHYB, KTERÉ NÁM BRÁNÍ MÍT SUPER BŘICHO

Neděláte je také? Poradíme vám, jak se jich zbavit.

38 JAK DĚLAT SPRÁVNĚ... KLIK

V našem novém seriálu se podíváme na zoubek nejznámějším cvikům

JÍDLO

44 LEHKÝ JÍDELNÍČEK NA PRÁZDNINY

Vyzkoušejte měsíční stravovací plán podle Petra Havlíčka

52 BURGER BUDIŽ POCHVÁLEN

Necháte se zlákat našimi recepty na netradiční podobu klasické lahůdky?

60 OKURKA

Hvězda vaší kuchyně pro tento měsíc



Na obálce

COVER STAR Jana Stryková
FOTO Lucie Robinson
MAKE-UP Michaela Ohemová, YSL NMUA CZ/SK
STYLING Jano Kimák
PRODUKCE Petra Lamschová

64

DÍVKA Z DŽUNGLE

Nechte se okouzlit letní módou jako vystřiženou z tropického pralesa

KRÁSA & STYL

70 OD MINI PO MAXI

Manuál pro letní šaty

72 10 TIPŮ PRO LEPŠÍ FOTKY

Na vlastní kůži jsme pro vás otestovali rady fotografky

74 SENO, SLÁMA

Tyhle doplňky by vám v létě neměly chybět

76 ZÁCHRANNÝ KÓD SPF

Vše, co potřebujete vědět o opalování

82 SLUNEČNÍ KONTROLA

Víme, co vás čeká při vyšetření znamének a spol.

84 POLÍBENÁ SLUNCEM

Máte už povinnou letní beauty výbavu?

74

RESTART

88 DOVOLENÁ JAKO Z FILMU

Co se takhle letos vypravit na místa, která znáte z pláten kin a obrazovky?

92 JÓGA MI ZMĚNILA ŽIVOT

Máme pro vás další příběh o velkém životním restartu

98 BUĎTE JAKO ONA

Herečka Nikol Kouklová nám prozradila svoje tipy na krásu a zdravý životní styl