

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

**16 GABRIELA LAŠKOVÁ**  
Jaké má půvabná moderátorka plány na léto a jak se udržuje v kondici?

## RESTART S DIETOU

**26 KDO ZÍSKAL TITUL RESTART ROKU?**

Podívejte se s námi do zákulisí slavnostního večera

**30 „NECHTĚLA JSEM ZHUBNOUT, ALE ZMĚNIT SVŮJ ŽIVOT.“**

Jak vypadala proměna Kamily, vítězky Restartu s Dietou?

## SUPER TĚLO

**34 ZHUBNĚTE DÍKY TUKU!**

Zjistili jsme, proč se vyplatí vzít tuky na milost

**40 SPORTY S KAPKOU ADRENALINU**

Co byste měli letos vyzkoušet

**44 JAK DĚLAT SPRÁVNĚ... LEHY SEDY**

V našem novém seriálu se podíváme na zoubek nejnámějším cvikům

**46 TÝDEN BEZ...**

Naše spolupracovnice Jana LeBlanc zkusila kávový detox

## JÍDLA

**52 PÁRTY BEZ KALORIÍ**

Tahle oslava váš energetický příjem nezatíží

**60 ŠÉF U GRILU**

Vyzkoušejte recepty Zdeňka Pohleicha

**64 MERUŇKY**

Hvězda vaší kuchyně pro tento měsíc



70

78

**3, 2, 1... AKCE**

Inspirujte se módní story, která vám vlije novou energii do žil

## KRÁSA & STYL

**70 BARVY PRÁZDNIN**

Dopřejte v létě svému líčení pořádnou divočinu

**76 VÝBAVA PRO SLUNNÉ DNY**

Které kosmetické produkty nesmí chybět naší beauty editorce Lindě?

**84 DO PRUHŮ!**

Nechte se unést hravými proužky

14

## RESTART

**88 LÉTO V POHYBU**

Kam vyrazit, když vás baví koupání, kola nebo turistika

**92 MINULOST, KTERÁ POMÁHÁ**

Máme pro vás další příběh o velkém životním restartu

**98 BUĎTE JAKO ONA**

Moderátorka Zorka Hejdová nám prozradila svoje tipy na krásu a zdravý životní styl

## Na obálce

**COVER STAR** Gabriela Lašková

**FOTO** Lucie Robinson

**MAKE-UP** Michaela Ohemová,

YSL NMUA CZ/SK

**STYLING** Jan Pokorný

**PRODUKCE** Eliška Štátná