



80

- 4 EDITORIAL**
- 6 BACKSTAGE**
- 8 ZACHYCENO V SÍTI**
- 10 #HOLKYZDIETY**
- 12 OTÁZKY & ODPOVĚDI**
- 14 NOVINKY**

18 DIANA KOBZANOVÁ

Jak vypadá běžný den mámy a modelky a jak to má se zdravým životním stylem?

SUPER TĚLO

30 WELLNESS PŘEDPOVĚĎ

Na jaké nové trendy se můžeme těšit?

36 DIETA A ALKOHOL

Pít, či nepít? To je v létě otázka...

38 TÝDEN ABSTINENCE

Naše spolupracovnice Jana LeBlanc zkusila být týden bez alkoholu

40 VE DVOU SE TO LÉPE TÁHNE

Jaké sporty můžete vyzkoušet se svým psím společníkem?

46 JAK DĚLAT SPRÁVNĚ VÝPAD

Další díl naší školy cviku

48 PRO ROLI VE FORMĚ

Jak trénují známé herečky v nových filmech?

JÍDLA

52 OVOCNÁ LÁSKA

Sladkosti, kterých se nemusíte obávat

58 LILEK

Hvězda vaší kuchyně pro tento měsíc

60 ČAS NA BYLINKY

Proč je přidat k letnímu vaření



70

Na obálce

COVER STAR Diana Kobzanová

FOTO Ivy E. Morwen

MAKE-UP Michaela Ohemová,

YSL NMUA CZ/SK

STYLING Jano Kimák

PRODUKCE Eliška Šťastná a Petra Lamschová

74

NEKOMPLIKOVANÁ

Tak přesně taková je letní bílá móda, která odlehčí váš šatník.

KRÁSA & STYL

64 KRÁSKA V POHYBU

Co si pořídit na letní sportování

70 LÉTO VE MĚSTĚ

Které kosmetické produkty nesmí chybět naší beauty editorky Lindě?

72 MLHA SE HLÁSÍ

Objevte kouzlo rychlé hydratace

80 JAK NOSIT ŠORTKY A SUKNĚ

Letní klasika hravě

RESTART

84 JAK CHUTNÁ ADRENALIN

Salcbursko očima naší šéfredaktorky

88 ZHUBNĚTE! ZN.: EFEKTIVNĚ

Adrenalinové sporty s bonusem

90 DOMOV NA DRUHÉM KONCI SVĚTA

Máme pro vás další příběh o velkém životním restartu

98 BUĎTE JAKO ONA

Rapperka Sharlota nám prozradila svoje tipy na krásu a zdravý životní styl