

- 4 EDITORIAL
- 6 BACKSTAGE
- 8 ZACHYCENO V SÍTI
- 10 #HOLKYZDIETY
- 12 NA STARTU

16 GABRIELA PARTYŠOVÁ

Jak o sebe známá moderátorka pečuje a proč propadla józe?

SUPER TĚLO

26 JÍDLO NÁM ZMĚNILO ŽIVOT

Podívejte se s námi na příběhy tří žen, jejichž doménou je jídlo a vaření

32 JEZTE PODLE INTUICE

Zapomeňte na diety a začněte poslouchat tělo

38 COMEBACK VÁHY

Je čas vzít ji na milost?

40 NA STOPĚ VĚČNÉHO HLADU

Odhalte jeho tajemství

42 MOTIVACE VERSUS DISCIPLÍNA

Co dělat, když se vám zrovna dvakrát nechce hýbat

44 JAK DĚLAT SPRÁVNĚ VZPOR S PŘÍTAHEM

Další díl naší školy cviku

JÍDLO

48 HRAVĚ, ZDRAVĚ, MODERNĚ...

Vyzkoušejte recepty z úlovků z farmářských trhů

56 NETRADIČNÍ „ZRNÍ“

Pozvěte do své kuchyně tyhle nováčky

58 JÍDELNÍČEK PODLE ADÉLY SKOUPĚ

Pravidelná dávka inspirace na týdenní stravování

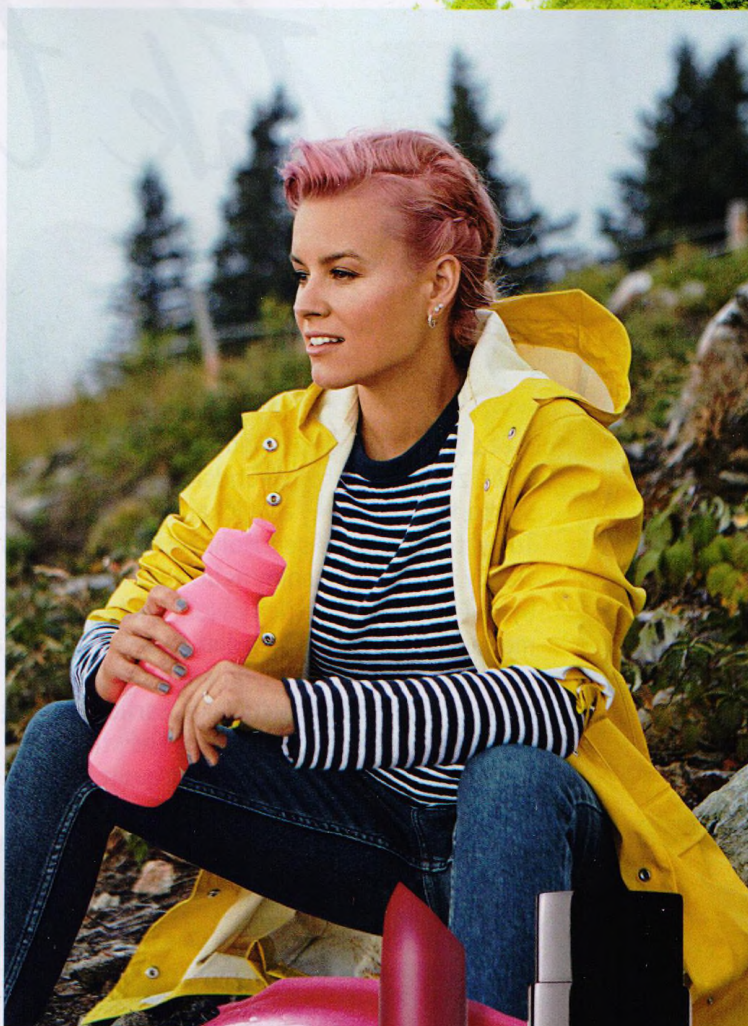
60 MŮJ ŽIVOT BEZ LEPKU

Nahlédněte s námi do kuchyně vítězky Restartu s Dietou v kategorii FOOD

Moniky Menky

64 INTOLERANCE

Mýtus, nebo fakt?



48



70

WHAMISA

Na obálce

COVER STAR Gabriela Partyšová

FOTO Lucie Robinson

MAKE-UP Michaela Ohemová, YSL NMUA CZ/SK

STYLING Jan Pokorný

PRODUKCE Eliška Šťastná

a Petra Lamschová

76

HORSKÁ VÝZVA

Vydejte se do přírody s Patricií Pagáčovou a naší fashion story.

KRÁSA & STYL

68 SUPERSÍLA Z PŘÍRODY

Seznamte se s ingrediencemi, které fungují nejen ve výživě, ale i v kosmetice

72 LÉTO, VRAŤ SE

Přidejte do svého repertoáru letní účesy, které oceníte i po prázdninách

74 CHUŤ SE ROZMAZLIT

Které kosmetické produkty nesmějí chybět naší beauty editorce Lindě?

82 4X JINAK... DŽÍSKA

Jak na nestárnoucí klasiku?

RESTART

86 HLAVNÍ TÉMA: SEBEVĚDOMÍ

Znáte koncept body neutrality?

88 STRESOVÝ DETOX

3 tipy pro uklidnění

90 ČISTÁ KRÁSA

Máme pro vás další příběh o velkém životním restartu

92 ODPOČINEK

S BENEFITEM

Průvodce masážími

98 BUĎTE JAKO ONA

Modelka Jitka Nováčková nám prozradila svoje tipy na krásu a zdravý životní styl