

- 6 EDITORIAL**
- 8 BACKSTAGE**
- 10 ZACHYCENO V SÍTI**
- 12 NA STARTU**

SUPER TĚLO

30 CO SE STANE, KDYŽ ZAČNETE VYNECHÁVAT...

Zeptali jsme se odbornic, jaké jsou plusy a minusy eliminace určitých potravin

34 ROZBIJTE MÝTY O METABOLISMU

Platí skutečně všechno, co se o spalování říká?

40 JAK NA VZPORY/PODPORY NA BOKU

Další díl naší školy cviku

42 LADĚNÍ FORMY (NEJEN PO PORODU)

Vyzkoušejte tréninkovou sestavu Petry Lamschové

POHYB NA PODZIM

46 ŠPATNÉ POČASÍ? NEEXISTUJE!

Jak se vybavit na podzimní sportování venku

50 NOVÁ ENERGIE ZA 7 DNÍ

Plán, který vás nakopne

56 VELKÝ MANUÁL BĚHÁNÍ NA PODZIM A V ZIMĚ

Všechno, co potřebujete vědět, než poprvé vyrazíte

62 ZIMNÍ VÝMĚNA

Svých oblíbených sportů se nemusíte vzdávat, ani když se ochladí

66 V KONDICI PO CELÝ ROK

Od Holek ve formě jsme zjistili, co dělat, abyste nepřišli o získanou formu

70 POHODLÍ BEZ KOMPROMISU

S touhle výbavou vám sportování půjde samo

JÍDLA

80 VŠECHNY DRUHY FAZOLÍ

K čemu se hodí, jak chutnají a jak je od sebe poznáte?



Na obálce

COVER STAR Simona Krainová

FOTO Lucie Robinson

MAKE-UP Michaela Ohemová, YSL NMUA CZ/SK

STYLING Filip Vaněk

PRODUKCE Petra Lamschová

89

SÍLA DOPLŇKŮ

Na co vsadila Diana Kobzanová v naší módní story?

82 JÍDELNÍČEK PODLE KATEŘINY ŠIMKOVÉ

Pravidelná dávka inspirace na týdenní stravování

84 SUPERPOTRAVINY BUDOUCNOSTI

Vyzkoušíte je?

86 TÝDEN BEZ NÁKUPŮ

Co se stalo, když Jana LeBlanc nemohla do supermarketu?

KRÁSA & STYL

96 4X JINAK... KUFR

Inspirace, jak si zabalit na prodloužený víkend

98 DOSTAŇTE SVOU PLEŤ DO FORMY

Věděli jste, co dělá sport s vaší pokožkou?

104 NAKROČENO K PODZIMU

Které kosmetické produkty nesmějí chybět naší beauty editorce Lindě?

106 KOLIK JE AKORÁT?

Víte, kolik čeho používat?

RESTART

110 BAVÍ NÁS ADRENALIN

Proč se tyhle 3 ženy rozhodly pro ne zrovna ženské sporty?

116 BURLESKA JE MŮJ OSUD

Máme pro vás další příběh o velkém životním restartu

118 WELLNESS NA VLASTNÍ KŮŽI

Kam se vypravit za relaxem?

122 BUDOUCNOST DUŠEVNÍHO ZDRAVÍ

Co nám přinese technika?

130 FEJETON

Patricie Pagáčová o sportu