

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

16 LINDA RYBOVÁ

Krásná herečka nám v rozhovoru prozradila, co jí v životě baví nejvíc

SUPER TĚLO

26 ÚKOL DNE: MÍT SE RÁDA

Přesvědčte se, že sebeláska a sebevědomí nejsou jen aktuální trend

34 V ZAJETÍ JÍDLA

O záchvatovitém přejídání se mluví stále více – víme proč

38 DĚLÁME ŽENY KRÁSNĚJŠÍ

Odhalte tajemství tří žen, které vám dokážou zvednout sebevědomí

44 JAK NA SPRÁVNÝ DŘEP

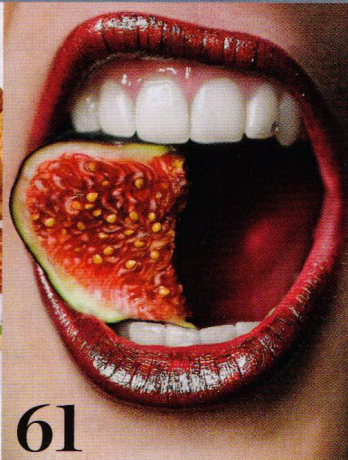
Další díl naší školy cviku

46 4 (PŘEKVAPIVÉ) DŮVODY, PROČ CVIČIT

Co dělat, když vám chybí motivace ke sportu



12



61

JÍDLA

49 TĚSTOVINY NOVÉ GENERACE

Vyzkoušejte recepty z „netradičních“ těstovin

56 DEVATERO KOŘENÍ PRO ZAHŘÁTÍ

Které se vyplatí zařadit na podzim a proč?

58 JÍDELNÍČEK PODLE HELENY ČECHUROVÉ

Pravidelná dávka inspirace na týdenní stravování

KRÁSA & STYL

62 BĚLENÍ ZUBŮ 2.0

Odzvonila domácímu bělení hrana? Posvítili jsme si na to

66 ČAS NA DOMÁCÍ HÝČKÁNÍ

Rozmazlujte se trochu



Na obálce

COVER STAR Linda Rybová
FOTO Anna Kovačič
MAKE-UP Hristina Georgievska
STYLING Jan Pokorný
PRODUKCE Petra Lamschová, Eliška Štastná

70

SVŮDNÉ KŘIVKY

Styl nezná velikost a naše listopadová fashion story vám to jenom potvrdí.

68 ZLATÉ ODLESKY

Které kosmetické produkty nesmějí chybět naší beauty editorce Lindě?

69 AKNÉ MÝTŮ ZBAVENÉ

Co byste měli vědět o pupíncích

76 JAK NOSIT

Svetrové počasí je tu, tak se na něj připravte

78 JE TO JEN ČÍSLO

Stejně oblečení na různých postavách? Jde to!

RESTART

84 CO DOKÁŽE SVĚTLO

Proč vyzkoušet účinky světelné terapie?

88 ROZVÍJEJTE SVÉ SCHOPNOSTI VE SPÁNKU

Už jste slyšeli o lucidním snění?

90 SPLNILA JSEM SI SVŮJ DĚTSKÝ SEN

Máme pro vás další příběh o velkém životním restartu

92 4 TIPY NA DOBRODRUŽSTVÍ V ALPÁCH

(Pod)zimní cestování nemusí být jen za lyžováním...

98 FEJETON

Diana Kobzanová o porovnávání se