

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

RESTART S DIETOU

28 PŘÍŠTĚ TO MŮŽETE BÝT VY

Rozhovor s loňskými vítězkami Restartu s Dietou

SUPER TĚLO

44 JÍDLO V KRABIČCE

Petra Lamschová na vlastní kůži vyzkoušela stravování z krabiček. Jaké jsou její zkušenosti?

60 TĚLO = SUPERHRDINA

Víte, k čemu v těle slouží fascie a jak s nimi pracovat?

JÍDLO

68 BUDE TO FRESH

Vyzkoušejte s námi nové saláty

76 NENÍ OŘECH JAKO OŘECH

Co všechno se dá dělat s kokosovým ořechem

78 JÍDELNÍČEK

Tentokrát podle Lady Noskové

80 7 TIPŮ NA ZDRAVOU SVAČINKU

Vejdete se do 200 kcal

KRÁSA & STYL

92 PRIMA TROJKA

Inspirace pro váš šatník

98 VELKÁ VLASOVÁ PROMĚNA

Co dělat, když vaše předsevzetí zahrnuje i razantní změnu barvy vlasů

104 PÁRTY GIRL

Které kosmetické produkty nesmějí Lindě chybět?



Na obálce

COVER STAR Kateřina Kaira Hrachovcová
FOTO Ivy E. Morwen
MAKE-UP Michaela Ohemová, YSL NMUA CZ/SK
VLASY Klára Šebelová
STYLING Jano Kimák
PRODUKCE Petra Lamschová

86

BLÝSKNĚTE SE

V čem vyrazit letos na hory? Inspirujte se naší fashion story.

105 MASKOVANÁ KRÁSA

Už jste zkusili nejnovější masky na celé tělo?

106 ZAOSTŘENO NA RTY

Balzámy, které stojí za to vyzkoušet

108 PROPADNĚTE POHYBU

Inspirace na novou sportovní výbavu

RESTART

124 MANAŽERKY, STRES A ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Dá se zvládat všechno dohromady?

128 RTT KROK ZA KROKEM

Co očekávat, když se vydáte na terapii RTT

132 CUKROVKA MI ZMĚNILA ŽIVOT

Vítězka loňského Restartu s Dietou nám vyprávěla o své nemoci

136 ZIMNÍ POHÁDKA

Kam vyrazit (nejen) na lyže

138 ŽIVOT BEZ POHYBU

JSEM SI NEUMĚLA PŘEDSTAVIT

Máme pro vás další příběh o velkém životním restartu

140 ZKUSTE SI TO SEPSAT

K čemu se hodí psát si deník

146 FEJETON

Diana Kobzanová o kilech v hlavě