

4 EDITORIAL
6 BACKSTAGE
8 ZACHYCENO V SÍTI
12 NA STARTU

16 „KDYŽ CVIČÍM, JE MI JEDNO, KOLIK VÁŽÍM.“

Co dalšího nám na sebe v rozhovoru prozradila moderátorka Zorka Hejdová?

SUPER TĚLO

26 MŮJ ŽIVOT BEZ RETUŠE

O své cestě k přijetí těla si s námi povídala herečka Vlastina Kounická Svátková

32 ODHALENÁ PRAVDA

Jaký vztah mají ke svým tělům ženy z celého světa?

36 MOJE PRSA A JÁ

Tři odvážné čtenářky se nám svěřily, co se jim (ne)líbí na jejich prsou a jaký pro ně mají význam

40 KDYŽ CHCETE ZMĚNU

Na co se připravit, když se rozhodnete pro plastiku prsou

42 NEBER TO ZLE...

Jak pracovat s nevyžádanými názory na sociálních sítích

46 S IVOU PAZDERKOVOU DO FORMY

Na co se můžete těšit v našem novém projektu?

JÍDLO

50 ZDRAVÉ VEČEŘE Z PEKÁČE

Vyzkoušejte s námi rychlé recepty do 20 minut

76 BROKOLICE

Proč byste ji měli pozvat do své kuchyně

KRÁSA & STYL

62 TAJEMSTVÍ NAHÉHO LÍČENÍ

Víme, jak vykouzlit trendy nahý look



50



70



Na obálce

COVER STAR Zorka Hejdová
FOTO Ivy E. Morwen
MAKE-UP Michaela Ohemová,
YSL NMUA CZ/SK
STYLING Filip Vaněk

72

LEKCE SVŮDNOSTI

Hledáte prádlo, kterému bude stát za to podlehnout? Mrkněte na naši fashion story.

66 TÝDEN BEZ MAKE-UPU

Jana LeBlanc se tentokrát zkusila obejít bez líčení

68 VYSPĚTE SE NA TO

Víme, jak by měla vypadat vaše večerní rutina

70 PROTI „DEPCE“

Které kosmetické produkty nesmějí Lindě chybět?

71 MRKACÍ PANENKA

Co byste měla vědět o umělých řasách a spol.

78 „VOSTRÝ“ RANDE

Prádlo, šperky, vůně – ideální zbraně na Valentýna

RESTART

82 SLADKÝ ŽIVOT SINGLES

Nahlédněte s námi do světa nezadaných

86 PŘEDSTAVTE SI VLASTNÍ ZNOVUZROZENÍ

Využijte sílu vizualizace ve svůj prospěch

88 MEDITACE V CHRÁMU MI POMOHLA NAJÍT BALANC

Máme pro vás další příběh o velkém životním restartu

90 DESIGN A WELLNESS V DOLOMITECH

Vyrazíte s námi do Itálie?

92 CHVÍLE NICNEDĚLÁNÍ

Jaké masáže si můžete dopřát (nejen) na Valentýna

98 FEJETON

Patricie Pagáčová o tom, jak se mít ráda