

4 EDITORIAL
6 BACKSTAGE
8 ZACHYCENO V SÍTI
10 NA STARTU

16 „UŽ SE U SPORTU NEMUSÍM POTIT.“

Co dalšího nám na sebe v rozhovoru prozradila herečka Markéta Děrgelová?

RESTART S DIETOU

24 KTERÉ DÁTE SVŮJ HLAS?

Seznamte se s pěti semifinalistkami Restartu s Dietou v kategorii FIT

30 FIT & FUN

Jak probíhalo první soustředění Restartu s Dietou?

SUPER TĚLO

36 TEATOX

Dokáže vás čaj zbavit nadváhy a detoxikovat tělo?

42 PAUZA NA OBĚD

Proč se vyplatí cvičit v poledne a jak na to

46 JÓGA RESTART

Zeptali jsme se Václava Krejčíka, jak mu jóga změnila život a co může udělat pro vás

JÍDLA

52 JARNÍ BLUES

Vyzkoušejte s námi recepty plné zdraví

60 KLÍČKY

Proč byste je měli pozvat do své kuchyně

62 (NE)ČAJ ANEB BYLINKY V ŠÁLKU

Nahlédněte s námi pod pokličku bylinkových čajů



Na obálce

COVER STAR Markéta Děrgelová
FOTO Lucie Robinson
MAKE-UP Michaela Ohemová,
YSL NMUA CZ/SK
STYLING Jano Kimák

66

PRŮVODCE ZAČÁTEČNÍKA ZELENOU KOSMETIKOU

Vše, co potřebujete vědět o přírodní kosmetice

KRÁSA & STYL

70 AUSTRALSKÁ KRÁSA

Inspirace ze zahraničí

72 RŮŽOVÁ PÉČE

Které kosmetické produkty nesmějí Lindě chybět?

74 PŘÍLIV ENERGIE

Dobijte si baterky módou v zářivých odstínech. Barvy dokážou divy!

80 JAK NOSIT KVĚTOVANÉ ŠATY

Ideální způsob, jak přivolat jaro

RESTART

84 ZACHRÁNIT PLANETU MŮŽETE I VY

Lekce udržitelnosti od Jany LeBlanc

88 TOXICKÉ VZTAHY

Jak je poznat a jak z nich pryč

90 7 DŮVODŮ, PROČ VYRAZIT NA ŠUMAVU

Odhalte s námi krásu české krajiny

92 UDRŽITELNÁ MÓDA Z KONOPÍ

Máme pro vás další příběh o životním restartu

98 FEJETON

Diana Kobzanová a její bio eko život



72