

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

RESTART S DIETOU

24 KTERÉ DÁTE SVŮJ HLAS?

Seznamte se s pěti semifinalistkami Restartu s Dietou v kategorii FOOD

30 MÁME RÁDI SUPER JÍDLO

Jak probíhalo druhé soustředění Restartu s Dietou?

SUPER TĚLO

35 PROTEIN VLÁDNE SVĚTU

Proč (ne)propadnout tomuto trendu?

42 BĚHAT S RADOSTÍ

Jaké tipy si pro vás připravila Bára z @holkyveforme?

44 S IVOU PAZDERKOVOU DO FORMY

Tentokrát jsme se zaměřili na nohy a zadek

46 SVALY, NA KTERÉ ZAPOMÍNÁME

Věděli jste, že je třeba trénovat i pánevní dno?

52 #DETOX 2020

Tipy pro víc energie (nejen) na jaře od celebrit, kterým věříme

JÍDLO

55 BÍLKOVINY V KURZU

Vyzkoušejte recepty plné proteinů (a není to jen o mase)

62 KRÁLOVNA KUCHYNĚ

Proč zařadit hlívu do jídelníčku

64 KUŘE VS. VEJCE

Co je víc?



Na obálce

COVER STAR Jitka Nováčková
FOTO Ivy E. Morwen
MAKE-UP A VLASY Sylvie Hadziefendic
STYLING Jano Kimák

14

„DÍKY ZA TREND ZDRAVÉ POSTAVY“

Jak se žije Jitce Nováčkové v Dánsku a co dalšího prozradila v rozhovoru?

KRÁSA & STYL

68 PEPTIDY POD MIKROSKOPEM

Vše, co potřebujete vědět o téhle ingredienci

74 HRAVÉ, SVĚŽÍ, JARNÍ

Které kosmetické produkty nesmějí Lindě chybět?

76 ČAS LADIT FORMU

Pořídte si novou výbavu v něžných odstínech

RESTART

79 15 TIPŮ NA ŠTĚSTÍ BEZ PŘEDPISU

Jednoduché nápady pro příjemnější dny

84 „SEBEVĚDOMÍ SE NEDÁ NAUČIT ZA ROK“

Rozhovor s Kristýnou Dolejšovou z projektu

Za normální holky

88 RENATA LANGMANNOVÁ O VÝSTUPU NA KILIMANDŽÁRO

Jak se modelka ocitla na vrcholu africké hory?

92 LEDOVÝ RESTART

Noření do ledu podle Wima Hofa na vlastní kůži

98 FEJETON

Jana LeBlanc o životě na blogu

