

4 EDITORIAL
6 BACKSTAGE
8 ZACHYCENO V SÍTI
10 NA STARTU

RESTART S DIETOU

22 MOJE ŽIVOTNÍ PROMĚNA

Seznamte se s pěti semifinalistkami Restartu s Dietou v kategorii PROMĚNA

28 POZOR, PPP!

O poruchách příjmu potravy s Centrem Anabell a patronkou kategorie PROMĚNA Vlastinou Svátkovou

SUPER TĚLO

33 MALÉ ZMĚNY S VELKÝM EFEKTEM

Jak lehce zapracovat na postavě

38 TRENDY (NEJEN) ZDRAVÉ STRAVY 2020

Které z nich by neměly uniknout vaší pozornosti

44 JAK SE ZBAVIT TUKŮ

10 nejčastějších mýtů o hubnutí

46 KRUHOVÝ TRÉNINK

Vyzkoušet ho můžete klidně i doma

50 EFEKTIVNÍ PŘÍSTUP

Jak se motivovat k lepším výsledkům

JÍDLO

53 JEDNODUŠE GENIÁLNÍ

Vyzkoušejte recepty, které vám dodají vitaminy

60 JÍDELNÍČEK PODLE

PETRA HAVLÍČKA

Týdenní inspirace



80



54



Na obálce

COVER STAR Marta Jandová

FOTO Ivy E. Morwen

MAKE-UP Pavel Bauer

STYLING Jano Kimák

14

„JE FAJN MÍT HODNĚ ENERGIE“

Jak ji Marta Jandová získává a co dalšího na sebe v rozhovoru prozradila?

62 MLADÝ HRÁŠEK

Proč ho pozvat do své kuchyně

64 SLADKÉ NESLADKÉ

Víme, jak mlsat bez výčitek

KRÁSA & STYL

69 TAJEMNÉ CBD

Téhle kosmetické ingredienci patří budoucnost

72 MANUÁL MYTÍ VLASŮ

Poradíme vám, jak na správnou péči

80 SPORTY GIRL

Co si pořídit, když milujete sportovní módu

RESTART

88 NOVÉ TĚLO! A CO DÁL?

Co dělat s novým sebevědomím

92 DEN, KDY SE NEZPOTÍM, JE ZTRACENÝ

Máme pro vás další příběh o životním restartu

96 WOMAN POWER

3 dvojice matek a dcer prozradily, jak se vzájemně inspirují ke zdravému životnímu stylu

100 VŠE O MÉ MATCE

Jak genetika ovlivňuje váš život

106 FEJETON

Diana Kobzanová o životě v karanténě