

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

## RESTART S DIETOU

**22** VELKÉ FINÁLE JE TU!

Seznamte se s devíti finalistkami Restartu s Dietou

## SUPER TĚLO

**27** 7 ZPŮSOBŮ, JAK SE ZBAVIT POSLEDNÍCH 5 KG

Zjistěte, proč se vás drží, a zatočte s nimi

**32** LAST MINUTE

Co ještě můžete vyzkoušet před plavkovou sezónou

**34** VEGANSKÁ STRAVA A SVALY

Odhalte jejich tajemství!

**38** CVIČENÍ PRO LEPŠÍ NÁLADU

Víme, jak nepropadat depresím

**42** S IVOU PAZDERKOVOU DO FORMY

Tentokrát jsme se zaměřili na břicho a horní polovinu těla

**44** NA VELIKOSTI NEZÁLEŽÍ?

Jaký vliv mají rozměry vašich řader na cvičení?

## JÍDLO

**47** JAK NEPŘIBRAT ANI GRAM

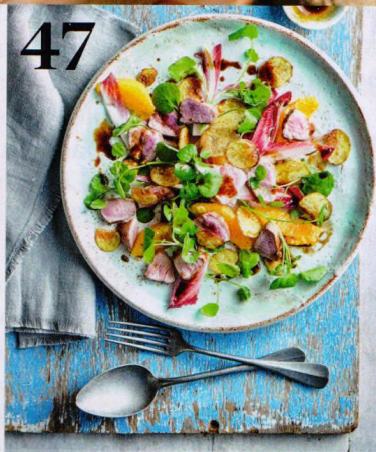
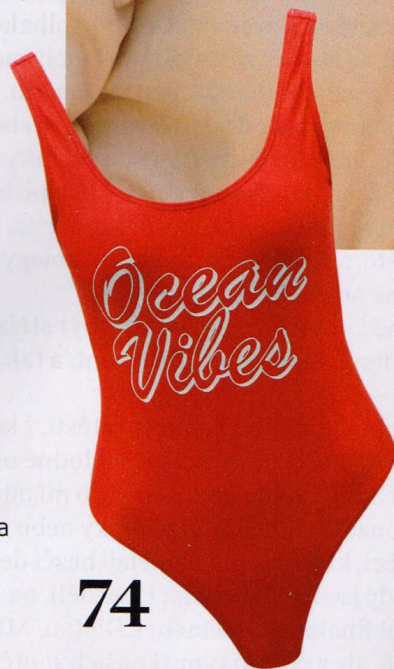
Tyhle recepty neohrozí vaši linii a skvěle chutnají

**54** OPOMÍJENÉ TŘEŠNĚ

Proč je pozvat do své kuchyně?

**56** JÍDLO NENÍ VĚDA

Přesvědčte se sami



## Na obálce

COVER STAR Barbora Strýcová

FOTO Benedikt Renč

MAKE-UP Margita Skřenková

STYLING Jan Pokorný

# 14

**„MILUJU TEPLÁKY, ALE I ŠATY A PODPATKY.“**

S Barborou Strýcovou jsme si povídali nejen o tenise.

## KRÁSA & STYL

**63** AHOJ SLUNCE!

Všechno, co potřebujete vědět o (ne)opalování

**70** PŮVAB ZDRAVÉ PLETI

Které kosmetické produkty nesmějí chybět naší beauty editorce Lindě

**72** VŠECHNY VŮNĚ LÉTA

Které propadnete?

**74** VELKÝ PLAVKOVÝ MANUÁL

Zjistili jsme, co se bude letos nosit u vody

**80** HVĚZDNÁ INSPIRACE

Okoukejte triky celebrit pro sexy tělo

## RESTART

**83** INSTANTNÍ ŠTĚSTÍ

Nabijte se pozitivní energií

**86** ŘEKNI, KDE TY DRINKY JSOU

Prorazí nový trend abstinence i u nás?

**90** V HLAVNÍ ROLI REGENERACE

Nepodceňujte odpočinek

**92** UČÍM SE POSLOUCHAT SVOJE TĚLO

Máme pro vás další příběh o životním restartu

**98** FEJETON

Patricie Pagáčová o tom, co ji baví