

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

## RESTART S DIETOU

**22** KDO ZÍSKAL TITUL RESTART ROKU 2020

Podívejte se s námi na reportáž z vyhlášení výsledků naší soutěže

**26** „DOVOLILA JSEM SAMA SOBĚ MILOVAT JÍDLO“

Seznamte se s vítězkou Restartu roku Terezií Němcovou

## SUPER TĚLO

**29** PROČ FRANCOUZKY NETLOUSTNOU

Odhalte jejich tajemství

**34** VIP POSTUP

Jak hubnou celebrity?

**36** PROJEZTE SE

K PSYCHICKÉMU ZDRAVÍ

S čím vám může pomoci DASH dieta?

**40** OBJEVTE SVOU SÍLU

Víme, jak zapracovat na kondici

## JÍDLO

**43** MADE IN USA

Vyzkoušejte pravé americké grilování ve zdravější verzi

**50** TAJEMSTVÍ KOMBUCHY

Proč ji pozvat do své kuchyně?

**52** NEJVĚTŠÍ MÝTY

O PITNÉM REŽIMU

Věřte jim taky?

## KRÁSA & STYL

**55** POZOR NA SLUNCE!

Co byste měli vědět o pigmentových skvrnách?



90



43

**Na obálce**

**COVER STAR** Dara Rolins  
**FOTO** Avon

14

**„CÍTLA JSEM, JAK SE MI ZKLIDNIL DECH.“**

Jak prožívala nedávné měsíce Dara Rolins a co se naučila během koronakrizy?

**58** JEDEME NA PLNÉ PECKY

Které kosmetické produkty nesmějí chybět naší beauty editorky Lindě

**60** BAREVNÁ EXPOZE

Inspirujte se při tvorbě letních outfitů naší módní story

## RESTART

**69** KAM VYRAZIT

Našli jsme pro vás tipy na netradiční výlety po celé České republice

**74** 7 DŮVODŮ, PROČ POTŘEBUJEME „HOLČÍ VÍKENDY“

Vypadnete občas pryč s kamarádkami? Víme, proč byste měla...

**82** NA SAMOTĚ V LUXUSU

Objevte kouzlo glampingu

**84** POTŘEBUJE VÁS ŽIVOT NAKOPNOUT?

Poradí vám náš test

**90** SEX V RYTMU TECHNIKY

Ovládnou české ložnice erotické hračky?

**92** PLANETA JE TU MILIONY LET, MY JEN NA CHVILIČKU

Máme pro vás další příběh o životním restartu

**98** FEJTON

Jana LeBlanc o tom, kde je vlastně doma