



144

## metropolis

### 20 SEZONNÍ MUST HAVE

Co si právě teď pořídit, abychom se udrželi na tepu sezony jaro-léto 2020.

### 32 NAUT

Dvojice Lukáš Procházka a Filip Nguyen pod vlajkou fashion značky Naut míří od úspěchu k úspěchu

### 36 DESIGN NOVINKY

Pěkné věci, které venkovní posezení na chatě hodí na úplně novou úroveň

### 38 OBCHODY

Novinky v obchodech, od elektrokol po luxusní hodinky

### 40 KULTURA

I ve stínu viru kultura žije

### 42 CITYLIFE

Ze života muže, který bojuje v ulicích

### 45 MUŽI STYLU

Tito pánové velmi dobře vědí, co nosí a proč to nosí.

### 52 UMĚNÍ

Ostravský malíř Marek Nenutil, který právě teď zažívá zasloužený hype

## fashion v čísle

### 57 GRANADOU V OBLEKU

Navštívili jsme andaluskou Granadu a v pohádkovém prostředí Alhambry připravili oblekový sezonní speciál

### 78 VESPA GANG

Do magické oblasti pražského

Nového Světa jsme vypravili partičku na vespách a nasnímali módní motorkářský tutorial

### 144 PUSTINA VOLNÝCH STŘIHŮ

Volné střihy nadále drží kurz, lekci v jejich nošení udává model Benjamin

### 172 PODLE HODINEK

Pořídili jste si nové hodinky a hledáte k nim vhodné oblečení? Inspirujte se těmito vysoce stylovými kombinacemi

## styl

### 68 TOREADOŘI

Vládci corridy nosí asi nejvíc maskulinní oděv vůbec. Jak k němu ale přišli?

### 74 MŮJ BARET

Tato pokrývka určitě není pro každého, ale když víte, jak ji zkrotit, budete rázem stylovým králem

### 92 ETIKETA

Náš znalec klasického pánského stylu Daniel Šmíd v pokračování své pravidelné rubriky



## 94 AKTY X

Fotografka Alžběta Jungrová představuje svou sérii na téma ženské krásy

## 102 KOSMETIKA PRO MUŽE

Letošní novinky pro náš dobrý pocit po celém těle

## gourmet

## 123 RESTAURANT MĚSÍCE

Pražský podnik El Camino zaměřující se na španělskou kuchyni sbírá zaslužené ovace

## 126 JAK NA PAELLU

Přemýšlíte, proč vám nejde uvařit paellu tak, jak ji připravují ve Španělsku. Tady je zaručený návod...

## 128 POZEZENÍ S KUCHAŘEM

Jiří Hrachový o tom, co znamená jeho moderní pojetí valašské kuchyně

## 130 HROZNY HNĚVU

Náš znalec vína Petr Holec vyhledal nejlepší víno (nejenom) na tento měsíc

## superlife

## 132 VYLEPŠIT SE

Roky se nedají zastavit, ale existují lékařské zákroky, které stárnutí výrazně oddálí. Toto je speciálně mužská věc!

## 134 TRÉNINK

Náš fitness trenér Erik a jeho dobré rady

## 135 TRANSCENDENCE

Chvilka zenového zastavení s hercem Petrem Vaňkem

## 136 NA CESTĚ

Nejlepší technické muzeum rozhodně najdete v Německu

## 140 MINDFULNESS

Life coach Jan Menděl poradí, jak se vypořádat s úzkostmi

## stroje

## 156 (NE)ŽENEVA

Nejlepší novinky z autosalonu v Ženevě, na který nakonec nedošlo

## 170 FAT BOY

Speciální edice Fatboye od značky Harley Davidson potěší i ty, kterým jsou motorky ukradené

## nakonec

## 183 SLOUPKAŘI

Naši autoři si berou na

paškál roztodivné divy světů showbyznysu, politiky a sportu

## 186 DĚLÁME VĚCI LÉPE

Ilustrátor Štěpán Adámek a jeho průvodce životem

