

70

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

SUPER TĚLO

23 VELKÁ TUČNÁ LEŽ

Všechno, co potřebujete vědět o tuku

28 JÁ MÁM HLAD

S MUDr. Cajthamlovou o tom, co se v takovou chvíli děje v těle

30 DOBRÉ JÍDLO ZNAMENÁ DOBRU NÁLADU

Jak jídelníček ovlivňuje emoce

32 3 POMOČNÍCI PRO ZDRAVÉ TĚLO

Znáte je také?

34 TRÉNUJTE POD ŠIRÝM NEBEM

Jaké to je ve venkovní posilovně?

36 CO DĚLAT, KDYŽ...

Najděte si správný pohyb na míru vašim potřebám

38 JEDNODUŠŠÍ HUBNUTÍ DÍKY POČASÍ

Víme, jak využít refrigeraci

JÍDLO

41 SNÍDANĚ NA LŽICI

Vyzkoušejte netradiční snídaňové recepty vítězky Restartu s Dietou

46 NOVÉ TRENDY V JÍDLE

Co hýbe světem gastronomie

48 21 TURBO SNACKŮ

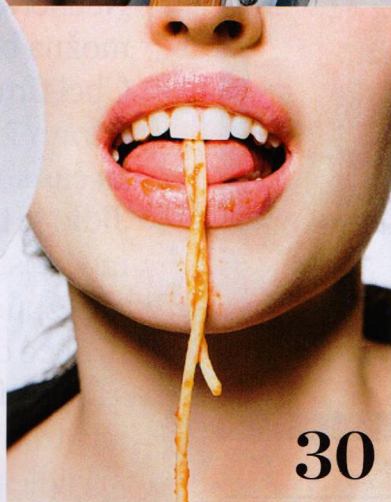
Vyzrajte s námi na svačiny

52 „NOVÉ VÝZVY MÁM RÁD“

Rozhovor se šéfkuchařem Radkem Davidem

54 MÝTY O OLIVOVÉM OLEJI

Proč ho pustit do své kuchyně?



14

„Z RAJSKÉ V NOCI NEMÁM VÝČITKY“

Co všechno (ne)dělá Eva Perkausová pro svou postavu?

56 FOTKY JAKO OD PROFÍKA

Jak se fotí jídlo?

60 JAK SE VAŘÍ V MUZEU

Kurz vaření na vlastní kůži

KRÁSA & STYL

63 ZUBY JSOU VĚDA

Odhalte nové trendy

70 PROBLÉMY S MAKE-UPEM? VYŘEŠENO!

Poradíme, jak vybrat ten pravý

74 KAPKA VLÁHY NAVÍC

Které kosmetické produkty nesmějí chybět naší beauty editorce Lindě

76 EVA Z RÁJE

Módní inspirace pro babí léto

RESTART

81 JÍDLO NENÍ HŘÍCH

Co dělat, když „blbnete“ z diet

86 CHVÁLA REGENERACE

Tipy pro víc energie i lepší výsledky

90 CYNIKŮV PRŮVODCE POZITIVNÍM MYŠLENÍM

Proč se vyplatí změnit svoje nastavení?

94 UŽ SE K SOBĚ CHOVÁM HEZKY

Máme pro vás další příběh o životním restartu

98 FEJETON

Patricie Pagáčová o svém přístupu k jídlu

41



30

Na obálce

COVER STAR Eva Perkausová

FOTO Lucie Robinson

MAKE-UP Koki Mlejková

STYLING Jan Pokorný