

4 EDITORIAL
6 BACKSTAGE
8 ZACHYCENO V SÍTI
10 NA STARTU

SUPER TĚLO

23 GIRL POWER

Seznamte se se třemi dvojicemi trenérka-klientka, které se vzájemně podporují a motivují

28 JAK SI KONEČNĚ VYBRAT (FITNESS) TRENÉRA

Na co se soustředit a podle čeho hledat?

30 SPORTUJTE DOMA. JAK? CHYTŘE!

Víme, jak na domácí cvičení

34 PROČ JE HUBNUTÍ TAKOVÁ DŘINA?

Jak velkou roli hrají v procesu shazování kil emoce?

38 CO ZNAMENÁ PESTRÉ JÍDLO?

Odhalte, co se skrývá za novým výživovým zaklínadlem

JÍDLO

45 JAK NEJÍST BLBĚ PODLE KAROLÍNY FOUROVÉ

Inspirujte se recepty známé foodbloggerky

56 TRENDY KADEŘÁVEK

Proč ho pustit do své kuchyně?

58 JAK SI POSKLÁDAT SUPER BOWL

S naším přehledným tahákem vám to půjde samo



76



Na obálce

COVER STAR Nikola Čechová

(Shopaholic Nicol)

FOTO Lucie Robinson

MAKE-UP Michaela Ohemová

STYLING Ruth

14

**„CVIČIT
CHODÍM RADŠI
S KLUKAMA.“**

Jak Shopaholic Nicol našla cestu ke zdravému životnímu stylu?

KRÁSA & STYL

61 BAREVNÉ AKCENTY

Sportovní móda s Dianou Kobzanovou

70 FENOMÉN KOLAGEN

Máte se o něj taky zajímat?

74 VYLADIT DETAILS

Poznejte zákroky, které dokážou vyřešit zdánlivě neřešitelné

**76 NĚŽNÉ PODZIMNÍ
RADOSTI**

Které kosmetické produkty nesmějí chybět naší beauty editorce Lindě

RESTART

**79 NAUČTE SE BÝT
OFF-LINE**

Co dělat, když chcete omezit čas strávený na síti

84 TADY JE TO KRÁSNÝ...

Vydejte se s námi na podzimní výlet do Českého Krumlova

**86 NEJKRÁSNĚJŠÍ POHLED
NA SVĚT**

Tři známé tváře prozradily, proč propadly jízdě na koni

**92 OD KOSMETIKY AŽ
K MARATONU**

Máme pro vás další příběh o životním restartu

98 FEJETON

Jana LeBlanc o (ne)hledání motivace k běhání a sportu