

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

## SUPER TĚLO

### 23 JAK SE SMÍŘIT SE SVÝM TĚLEM

Proč body positivity vždy nefunguje a proč se soustředit na body neutrality

### 30 Z MÉHO POHLEDU: O UCTÍVÁNÍ OBEZITY

Jak to vidí Jana LeBlanc?

### 32 ROZCVIČKA (NEJEN) PRO XL HOLKY

Víme, jak na domácí cvičení, když máte pár kilo navíc

### 36 ŽENY, KTERÉ NÁS MOTIVUJÍ

Najděte inspiraci na internetu a sociálních sítích

### 42 JEZTE NA MAXIMUM

Jak získat ze stravy co nejvíc

## JÍDLA

### 45 TEPLÉ PODZIMNÍ SALÁTY

Vyzkoušejte snadné recepty na chutné obědy i večeře

### 54 HRUŠKY PRO DOBRU NÁLADU

Proč je pustit do své kuchyně?

### 56 BIO, ECO, ORGANIC – STOJÍ TO ZA TO?

Jedete na téhle vlně také?

## KRÁSA & STYL

### 61 PRAVIDLA KAŽDODENNÍ PÉČE

Praktický průvodce denní a večerní beauty rutinou

### 66 DOBA KAMENNÁ

Máte propadnout síle drahých kamenů?



## Na obálce

COVER STAR Iva Pazderková

FOTO Lucie Robinson

MAKE-UP Iva Pazderková

VLASY Dagmar Kršková

STYLING Filip Vaněk

PRODUKCE Eliška Šťastná

# 14

## „MÁM NEJLEPŠÍ KONDICI V ŽIVOTĚ.“

Jak a proč se Iva Pazderková připravovala na fitness soutěž?

### 68 JAK SE ŽIJE S „VADAMI“ NA KRÁSE

Tři půvabné ženy o cestě k sebevědomí

### 72 VÝBAVA PRO VÍCE JASU

Které kosmetické produkty nesmějí chybět naší beauty editorce Lindě

### 74 DŽÍNY PŘESNĚ NA MÍRU

Poradíme vám, jak si správně vybrat podle postavy

### 76 SUPER MIKINY LETÍ

Proč si je pořídit?

## RESTART

### 79 VÝLETY MIMO SVÉ TĚLO

Co byste měli vědět o mimotělních zážitcích

### 84 LÁZNĚ JSOU IN

Kde si můžete užít pořádný wellness odpočinek

### 88 IMUNITA (NEJEN NA) 2020

Jednoduché vychytávky, které vám mohou pomoci

### 90 DOPLŇKY STRAVY: NOVÝ TREND

Zjistili jsme, proč je uživat a k čemu se hodí

### 92 JSEM ZVYKLÁ JÍT DO VŠEHO NAPLNO

Máme pro vás další příběh o životním restartu

### 98 FEJETON

Patricie Pagáčová o řešení těla a body positivity