

## 89

### SAMI O VÁNOCÍCH? NO ANI!

Jak si užít svátky naplno, i když zrovna nemáte s kým

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

### SUPER TĚLO

#### 34 DOMÁCÍ FITNESS V DOBĚ KORONAVIROVÉ

Napadlo by vás využít úklid k získání lepší formy?

#### 36 MODERNÍ POMOCNÍCI

Tihle krasavci vám usnadní všechny domácí práce

#### 40 JÍDLEM PROTI ZÁNĚTU

Vyzkoušejte změny v jídelníčku, které pomohou vašemu zdraví

### JÍDLO

#### 43 RYBÍ VARIACE

Kdo říká, že na štědrovečerní stůl patří jen kapr?

#### 50 SUPER BANÁNY

Proč je přidat do svého jídelníčku?

### KRÁSA & STYL

#### 62 JAKO SAMET

Víme, jak správně pečovat o ruce (nejen) v zimě

#### 64 ČAS KLIDU A PÉČE

Které kosmetické produkty nesmějí Lindě chybět?

#### 70 DEJTE ŠANCI POHYBU

Doplňte si svůj šatník bez ohledu na to, jestli se budete hýbat venku nebo uvnitř



## 64



### Na obálce

COVER STAR Martina Pártlová

FOTO Lucie Robinson

MAKE-UP Michaela Ohemová,

YSL NMUA CZ/SK

STYLING Ruth

PRODUKCE Eliška Šťastná

### SAMA SEBOU

#### 73 CÍTIT SE DOBŘĚ

Odhalte tajné tipy a triky sedmi zajímavých žen

### RESTART

#### 94 MAURICIUS: TAM, KDE SE DOBÍJEJÍ BATERKY

Vysněte si společně s námi dovolenou u moře

#### 100 „PŘEKROČILA JSEM SVOU KOMFORTNÍ ZÓNU“

Máme pro vás další příběh o velkém životním restartu

#### 106 FEJETON

Diana Kobzanová o Vánocích