



65

Leden 2021

- 6 Editorial
- 8 Backstage
- 10 Zachyceno v síti
- 12 Na startu

Tělo & pohyb

- 32 **Ten správný důvod ke shazování kil**
Jaké jsou vlastně důvody hubnutí?
- 38 **Diety pod lupou**
Tentokrát jsme se zaměřili na přerušovaný půst
- 40 **Blbnutí z hubnutí**
Odhalte s námi nejčastější mýty, které možná brzdí vaši snahu
- 56 **Jak nepřepálit začátek**
Co dělat, aby měla vaše změna životního stylu hladký start
- 58 **Jak mít ploché břicho**
Splňte si svůj sen efektivně a zdravě
- 62 **„Pohyb by měl mít místo v životě každého z nás“**
Máme pro vás další příběh o velkém životním restartu

Jídlo & výživa

- 65 **Nebe v hubě**
Vyzkoušejte naše recepty na zdravé sladkosti
- 74 **Šťavnatý grapefruit**
Proč ho pustit do vaší kuchyně
- 76 **Svatá trojice**
Všechno, co potřebujete vědět o základních živinách

Krása & styl

- 83 **Když si vlasy postaví hlavu**
S trichologem otevřeně o zdraví a péči o vlasy

- 88 **Pro krásu i relax**
Co může udělat CBD pro to, jak se cítíte?
- 90 **To nej z kosmetiky**
Co zaujalo naši beauty editorku Lindu tento měsíc?
- 92 **Vysoké napětí**
Inspirujte se naší módní story

Na obálce

- 99 **Od nás pro vás**
Ty nejlepší tipy a triky našich coverstars, odborníků a influencerů
- 106 **Zpátky do budoucnosti**
Co byste vzkázali vy svému mladšímu já?
- 110 **Moringa**
Poznejte superpotravinu budoucnosti
- 112 **Věk mikro změn**
Zlepšete své návyky pomalu a postupně
- 122 **Moderní technologie a zdraví**
Odhalili jsme, jak bude vypadat zdravotní péče v budoucnosti
- 130 **Zajímavé ženy**
Tentokrát s make-up artistkou Michaelou Ohemovou



99



83



Cover star Diana Kobzanová
Foto Lucie Robinson
Make-up Koki Mlejnková
Styling Jano Kimák
Produkce Eliška Šťastná