

Únor

2021

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

- 25 **Speciál: Otužování**
Proč je tak populární, kdo mu propadl, co je Wim Hofova metoda a kryoterapie

Tělo & pohyb

- 36 **Síla Měsíce**
Zapojte ji do své jógové praxe
- 42 **Budeme fit s Dietou - 1. krok**
Představujeme účastnice našeho nového projektu
- 48 **Hubnutí: ve zdraví i nemoci**
Co dělat, když se necítíte nejlíp
- 50 **GAPS - dieta jako terapie**
Co všechno umí uzdravit?
- 54 **Diety pod lupou**
Whole 30
- 56 **Mít, či nemít cheat day?**
Také řešíte tuhle otázku?

Jídlo & výživa

- 59 **Zdravé vs. nezdravé**
Vyzkoušejte naše recepty na zimní polévky i českou klasiku
- 68 **Projeďte se k pohodě**
Správně sestavený jídelníček zlepší duševní zdraví
- 70 **Mocná síla česneku**
Proč ho pustit do vaší kuchyně
- 74 **Rostlinná vs. živočišná strava**
O úskalích s Petrem Havlíčkem

Krása & styl

- 81 **Vše o prsou**
Jak se o ně starat, čím je hýčkat a do čeho oblékat
- 90 **To nej z kosmetiky**
Co zaujalo naši beauty editorku?



14
Tatána G.
Brzobohatá:
„Otužování mi
změnilo pohled
na sama sebe.“

- 92 **Venku vs. doma**
Inspirujte se našimi módními tipy

Restart & relax

- 97 **S čistou hlavou**
Kam na zimní výlety po Česku
- 102 **Dnes ne, miláčku**
Škodí sport sexu?
- 104 **Od vztahů k medicíně**
S Bárrou Nesvadbovou o zdraví
- 108 **„Plním si sny“**
Další příběh o jednom životním restartu
- 114 **Zajímavé ženy**
Tentokrát s módní návrhářkou Petrou Balvínovou



Cover star Tatána G. Brzobohatá
Foto Lukáš Dvořák
Make-up Ivana Tokářská
Styling Miro Romaniv
Produkce Eliška Štátná