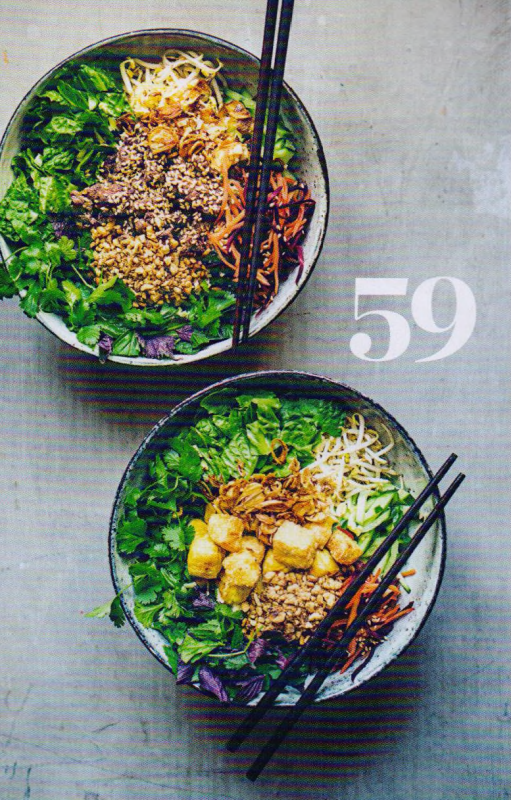


Březen

2021



59

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

Tělo & pohyb

- 25 **Emoce během hubnutí**
Co všechno se ve vás odehrává a jak s tím naložit
- 30 **Body shaming**
Co dělat, když vám někdo tvrdí, že ví, jak máte vypadat
- 34 **Cíle místo předsevzetí**
Napadlo by vás, že vám jiný úhel pohledu může změnit život?
- 40 **Paleo dieta**
Jak to vidí Lukáš Roubík?
- 42 **Nejčastější chyby při hubnutí**
Podívali jsme se na ně s odborníky z našeho projektu
Buď fit s Dietou

Jídlo & výživa

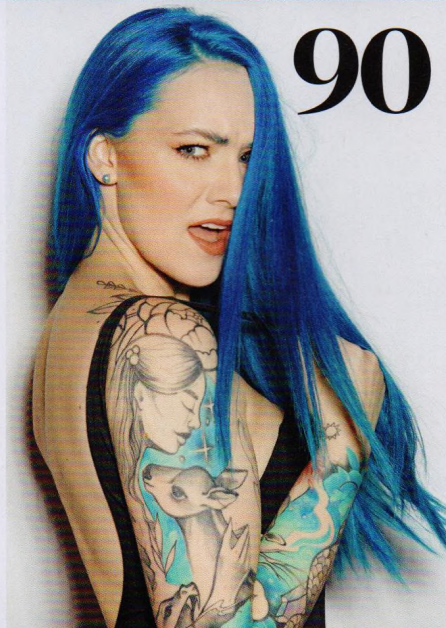
- 59 **Zásadně zdravě s vůní dále**
Vyzkoušejte naše recepty na vietnamské dobrotu
- 68 **Asijské bylinky**
Nejen skvěle chutnají, ale také léčí
- 70 **Křupavý řápkatý celer**
Proč ho pustit do vaší kuchyně
- 72 **Co dělat, když máte...**
S čím vším vám pomůžou mikroživiny?
- 74 **Důležité proteiny**
Co jste o nich nevěděli?

Krása & styl

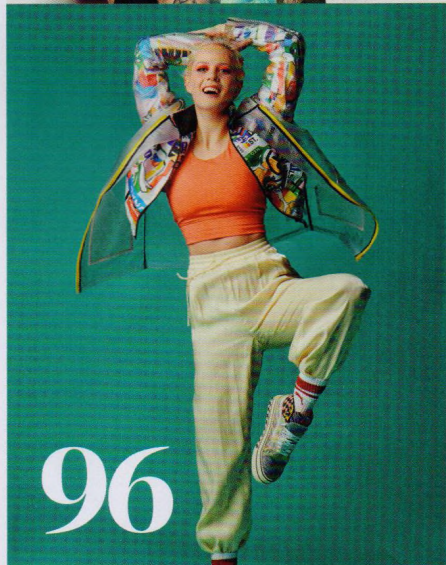
- 77 **Pozitivní síla bakterií**
K čemu slouží probiotika a prebiotika v kosmetice
- 82 **Jako druhá kůže**
Seznamte se s novými parfémy
- 84 **Oleje, oleje...**
Tyhle jsou momentálně nejvíc in
- 88 **To nej z kosmetiky**
Co zaujalo naši beauty editorku Lindu tento měsíc?
- 96 **Hravý a svěží**
Inspirujte se naší módní story

Restart & relax

- 107 **Proč pořád shazujete sama sebe?**
Skončujte s tímhle zvykem
- 112 **Anorexie? Vážím přece normálně!**
Poruchy příjmu potravy nemusejí být vidět
- 118 **Umíte se správně pohádat?**
Ovládněte tohle umění
- 122 **Seznamte se on-line**
Jak si najít partnera v době covidové
- 130 **Zajímavé ženy**
Tentokrát s plus size modelkou Annou Caldovou



90



96



Cover star Ewa Farna
Foto Lucie Robinson
Make-up Michaela Ohemová
Styling Martin Gruntorád
Produkce Eliška Štastná