



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

Tělo & pohyb

- 28 Jarní úklid života**
Zbavte se (zlo)zvyků, které vás zbytečně brzdí
- 36 Pozice psa hlavou dolů**
Objevte tajemství tohoto oblíbeného cviku
- 38 5 cviků**
Tentokrát se naše rozcvička zaměřuje na sexy záda
- 39 Pozor na únavu**
Kdy se vyplatí jít cvičit a kdy se na to raději vykašlat
- 40 Budeme fit s Dietou - 2. krok**
Představujeme další tři účastnice našeho projektu
- 44 Sirtfood**
Jak to vidí Lukáš Roubík?
- 46 Dietní akta X**
Nejste také v zajetí těchto mýtů?
- 50 Je to jen v hlavě!**
Další příběh o jednom životním restartu

Jídlo & výživa

- 60 Kedluben i kedlubna**
Proč je pustit do vaší kuchyně
- 62 Nadupaný smoothie**
4 recepty pro víc energie

Krása & styl

- 71 Holit, či neholit?**
Do kterého týmu se zařadíte a jaké máte možnosti
- 76 Kdy je čas říct sbohem**
Vše, co byste měli vědět o trvanlivosti kosmetiky
- 78 To nej z kosmetiky**
Co zaujalo naši beauty editorku Lindu tento měsíc?
- 80 Jóga**
Netradiční módní story s Ivanou Jirešovou
- 88 Svěží barevná jízda**
Inspirace pro dubnové nákupy

Restart & relax

- 96 Cesta k nulovému odpadu**
Co znamená zero waste a proč byste se o něj měli zajímat
- 100 Budoucnost cestování**
Odhalte s námi netradiční destinace, které budou brzy in
- 104 Objevte své nové já**
Proč se soustředit na sebe a jak souvisí úklid s nadváhou?
- 114 Zajímavé ženy**
Tentokrát s lékařkou a moderátorkou Soňou Šulákovou



Cover star Agáta Hanychová
Foto Ivy E. Morwen
Make-up Marta Šantorová
Styling Martin Gruntorád
Produkce Eliška Štastná