



69

Červen

2021

6 Editorial

8 Backstage

10 Zachyceno v síti

12 Na startu

Tělo & pohyb

27 Základní pravidla hubnutí

Poznejte, co platí bez ohledu na věk

32 Obezita u dětí

Co dělat, když se to týká i vaší rodiny

34 Dělená strava

Jak to vidí Lukáš Roubík?

44 Při cvičení je nutné propojit mozek a svaly!

Bodyhacker Radek Laci si s námi povídal o svém přístupu k pohybu

48 Napravte zlozvyky z lockdownu

Víme, jak na ně vyzrát

52 Návrat do kondice

Zjistili jsme, jak se znovu dostat do pohybu

82 Podnikavá dívka

Nechte se inspirovat letní sportovní módou

Sama sebou

91 Ohleduplná krása

Odhalte tajné tipy a triky pěti zajímavých žen

Restart & relax

110 Menstruace není tabu

Naučte se znát svůj cyklus

116 Kostarika: Hotový ráj

Proč jejímu kouzlu propadlo tolik cestovatelů?

120 Zelená výhra

Věděli jste, že vám mohou rostliny zlepšit život?

122 Když je věk jen číslo

Jak (ne)bojují se stárnutím známé celebrity?

124 Život na vlnách evropské Havaje

Máme pro vás další pozoruhodný životní restart

130 Zajímavé ženy

Tentokrát s fotografkou Alenou Hrbkovou



55



82

Jídlo & výživa

64 Všestranný bez černý

Proč ho pustit do vaší kuchyně

74 Iontáky aneb Když voda nestačí

Vše, co o nich potřebujete vědět

Krása & styl

69 Samoopalování

Proč je tak velkým trendem a jak ho vyladit k dokonalosti

74 Bronz 2.1

Jaké novinky a vychytávky ovládnou svět opalování letos?

80 To nej z kosmetiky

Co zaujalo naši beauty editorku Lindu tento měsíc?



Cover star Simona Krainová a Yvona Maléřová
Foto Lucie Robinson
Make-up Michaela Ohemová
Vlasy Martin Tyl
Styling Jan Pokorný
Produkce Eliška Šťastná