

# obsah

## 3 Editorial

# Detox

## 8 Jak začít

Vše, co potřebujete vědět

## 12 Jak fungovat v běžném provozu

Malé změny se také počítají

## 14 Plán na den, týden a měsíc

Co můžete dělat, když máte málo i hodně času

## 18 Detox na míru

Rozhovor se Zuzanou Klingrovou

## 20 Zdravé tělo

Vydejte se na detoxikační pobyt

## 22 Silná pětka

Objevte sílu zelených doplňků stravy

## 24 10 tipů, jak nastartovat tělo

Zdravější organismus snadno a rychle

## 30 Návod na cukr detox

Zbavte se závislosti

# Jídlo

- 44 Fresh jídelníček**  
Ochutnejte zdravé recepty s bonusem
- 52 Strava podle pH**  
Má alkalická dieta smysl?
- 56 Zelená vlna**  
Tyhle ingredience byste neměli při očistě minout
- 62 Vyzkoušejte smoothie od blogerek**  
Ochutnejte smoothie podle semifinalistek Restartu s Dietou

# Krása

- 68 Dokonalý pleťový detox**  
Zatočte s nedostatky
- 74 Čistá krása**  
Přejdete na zelenou i v kosmetice?
- 78 3 kroky ke svěží pleti**  
Najděte tu správnou péči
- 84 Power of C**  
Víte, co s vaší pokožkou udělá vitamin C?
- 86 Trend: Pozor na modré světlo**  
Znáte jeho negativa?
- 90 Relax v duchu ájurvédy**  
Nechte se hýčkat
- 94 Jemné vibrace**  
Jaké jsou tipy a triky Ivany Jirešové?

# Jóga

## **102 Život**

### **v rovnováze**

Jak vám při očistě pomůže jóga?

## **108 Jóga podle zvěrokruhu**

Vyzkoušejte cvičení podle své povahy

## **116 Pozdrav slunci**

Víte, jak vypadá nejznámější jogínská sestava?

## **120 Pro vaši vnitřní energii**

Seznamte se s účinky restorativní jógy

## **122 Velký úklid od základů**

Dopřejte detox i své domácnosti

## **130 6 zázraků z přírody**

Potraviny, které se vyplatí znát