



38

Květen 2021

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

- 84 **To nej z kosmetiky**
Co zaujalo naši beauty editorku Lindu tento měsíc?
- 88 **Lehkost bytí**
Roztančená módní story plná barev se Zeou
- 94 **Legíny jsou zpět**
Inspirace pro květnové nákupy

Tělo & pohyb

- 30 **Fit mámy**
Přečtete si příběhy tří žen, které těhotenství nezpomalilo
- 44 **Gluten free**
Jak to vidí Lukáš Roubík?
- 46 **Jsmo fit s Dietou - 1. krok**
Jak se dařilo účastnicím našeho projektu hubnout?
- 60 **5 cviků**
Tentokrát se naše rozcvička zaměřuje na ramena a paže
- 61 **Ploché břicho za každou cenu?**
Zeptali jsme se odbornice, co můžete dělat s diastázou

Restart & relax

- 97 **Jak to všechno zvládáš?**
Jana LeBlanc o tom, jak si lépe zorganizovat život
- 104 **Sex a vztahy po porodu**
Jak se změnil a proč pracovat na partnerství
- 106 **Problém, o kterém se nemluví**
Proč nemlčet o inkontinenci
- 108 **Nečekaní terapeuti**
Možná je máte doma i vy
- 110 **„Nikdy není pozdě na životní změny.“**
Máme pro vás další pozoruhodný životní restart
- 114 **Zajímavé ženy**
Tentokrát se stylistkou Ruth Šáriskou

63



Jídlo & výživa

- 63 **Ach, ty omelety**
Vyzkoušejte netradiční recepty na vaječnou klasiku
- 70 **Voňavé jahody**
Proč je pustit do vaší kuchyně
- 74 **Superpotraviny pro zdravé tělo**
Co vám nesmí chybět v těhotenství a po porodu



88

Krása & styl

- 77 **Jako nová**
Co všechno dokáže estetická medicína?
- 82 **Odhalené „nedokonalosti“**
Víme, jak na celulitidu a strie



Cover star Renata Langmannová
Foto Lucie Robinson
Make-up Michaela Ohemová
Styling Jano Kimák
Produkce Eliška Štátná