

V tomto čísle:

28 VLADIMÍR ZA SEBE

Proč je Vladimír Polívka vycházející hvězdou českého showbyznysu? Jen kvůli slavným rodičům to fakt není.

34 NABOOSTUJTE SI ADRENALIN

Čím to je, že se rádi vrháme do nebezpečí? Chybí nám válčení? Esej o adrenalinu a jeho kámošovi endorfinu.

38 NA FÉROVKU S RAGBY

Hudebník David Volenec si vzpomněl, že jako teenager býval sportovec. Nejdřív začal běhat, ale pak našel ragby.

44 SPORTY, KTERÉ NÁM CHYBĚJÍ

Nebyla na olympiádách dřív větší sranda, když se soutěžilo v plavání přes překážky nebo ve střelení na holuby?

46 ŽENA Z OBÁLKY

Kdy naposledy byla na obálce ForMena žena? Nooo, nikdy... Simona Krainová jako královna českého glamouru!

52 PRAVIDLA LETNÍ PÁRTY

Jak uspořádat večírek pod širým nebem (a jak si udržet přátelství sousedů).

81 ZA VOLANTEM

Nová auta, po kterých vaše garáž touží. Stačí nastartovat a vydat se na top pláže podle znalých povalečů z redakce.

86 NA CESTĚ

Povídali jsme si s cestovatelem a trabantistou Danem Příbáním. Vybral pro vás své oblíbené destinace.

90 JÍDLA

Herec a autor Gastromapy Lukáš Hejlík dává své delikátní tipy.

96 ZDRAVÍ

Trčíte celý den za počítačem? Známe pár triků, které vás udrží v kondici.

97 DEEP BLUE

Modrá a všechny její varianty jako jistota naší výbavy do domácnosti.

RUBRIKY

12 | MÚZA

14 | TRENDOLOG

22 | PALÁC KULTURY

56 | ESEJ JANA BÍLÉHO

76 | MÓDA PODLE

92 | DEGUSTACE

95 | TECHNOPOLIS

98 | DĚLÁME VĚCI LÉPE



Foto na obálce:
Lucie Robinson
Styling: **Filip Vaněk**

11 METROPOLIS

DESIGN Papírové nápady, které rozžehnou váš domov i bez vznícení | **PLÁŽOVÝ SET-UP** Všechno, co potřebujete do svého beach bagu | **LEKCE V ŠERMU** Náš olympionik Alexander Choupenitch nejenom o fleretu | **STREET FOOD** Jak na správný hotdog a kde mají nejlepší | **PRAVIDLA MOŠTÁRNY** Už jste propadli jablečnému cideru? | **NÁŘADÍ** Zakopáváte doma o činky? Raději se je naučte používat! | **TRANSFORMACE** Majitel exkluzivního fitka Tomáš Bartoš o cestě za svým snem



58 STYL

STYLEMAKER Stanislav Gálik má originální nápady i neotřelý styl | **FASHION STORY** V kůži excentrického milionáře, který se zatoulal do Saint-Tropez | **VELKÝ LETNÍ SPECIÁL** Nejlepší šortky, nejlepší sluneční brýle, nejlepší boty a několik dobrých rad, co si na sebe nikdy nevzít | **TREND** Dost bylo úzkých kalhot! | **FESTINA HERO** Stylový vítěz soutěže, kterou jsme pořádali se značkou Festina | **KOSMETICKÁ VÝBAVA** Abychom se cítili skvěle