



20

Dieta ve 20

- 8 Hubnutí**
První experimentování s dietami
- 12 Jídlo**
Jak jíst a hubnout ve 20
- 18 Psychologie**
Pozor na klub věčných dietářek!



Dieta ve 30



30

- 20 Celebrita**
Nikol Švantnerová: „Myslím, že když se chce, jde vše.“
- 24 Cvičení**
Zacvičte si s Nikol Švantnerovou
- 28 Pohyb**
Jak být fit ve 20
- 30 Krása**
Myslete na budoucnost
- 34 Hubnutí**
Děti na prvním místě?
- 38 Jídlo**
Jak jíst a hubnout ve 30
- 44 Psychologie**
Také jste závislá na cukru?
- 46 Celebrita**
Hanka Mašílková: „Cvičit jde i s dítětem na zádech.“
- 50 Cvičení**
Zacvičte si s Hankou Mašílkovou
- 54 Pohyb**
Jak být fit ve 30
- 56 Krása**
O krok dál



Dieta ve 40

- 60 Hubnutí**
Pomalý metabolismus
- 64 Jídlo**
Jak jíst a hubnout ve 40
- 70 Psychologie**
Sebevědomí?
Na rozdávání!
- 72 Celebrita**
Dara Rolins:
„Jóga mě učí trpělivosti!“
- 76 Cvičení**
7 tipů a zamyšlení
Dary Rolins
- 80 Pohyb**
Jak být fit ve 40
- 82 Krása**
Hydratace jako klíč
ke kráse

Dieta v 50

- 86 Hubnutí**
Menopauza není
konec světa
- 90 Jídlo**
Jak jíst a hubnout
v 50
- 96 Psychologie**
Syndrom
opuštěného
hnízda
- 98 Celebrita**
Hanka
Kynychová:
„O svoje tělo
musím daleko víc
pečovat.“
- 102 Cvičení**
Zacvičte si
s Hankou
Kynychovou
- 106 Pohyb**
Jak být fit v 50
- 108 Krása**
Zůstaňte sama
sebou

