

# obsah

- 6 Jak se hubne do plavek?**  
Víme, kde začít
- 10 Manuál pro nové tělo**  
Lepší postava už za 4 týdny

## Jídlo

- 30 Zbavte se celulitidy jídlem**  
Co se vyplatí zařadit do jídelníčku?
- 34 Letní detox**  
Recepty, které fungují
- 42 Módní strava**  
Známe aktuální trendy
- 46 Pijte a zbavte se kil!**  
Proč dodržovat pitný režim
- 48 Načerpejte vodu jinak**  
Kolik vody je v jídle?

- 50 Hollywoodské triky**  
Inspirace od zahraničních krás
- 56 Jak jsou na tom ve světě**  
Objevili jsme skvělé tipy pro štíhlou postavu
- 58 Nebojte se jídla!**  
Vyzkoušejte jiný způsob stravování

- 62 Co dělat, když...**  
Radí Petr Havlíček

## Pohyb

- 66 Motivace ke sportu**  
Jak na ni vyzrát?
- 70 Sexy tělo krok za krokem**  
Známe ty nejlepší tvarovací cviky

- 78 Trénink? Zkuste to on-line**  
Proč cvičit doma?

- 80 Cvičení podle typu postavy**  
Získejte z pohybu maximum

- 84 Břišní pekáč s Hankou**  
Nejznámější sestava pro ploché břicho

- 90 Do kondice ve vodě**  
Poznejte netradiční sporty

- 92 Posilovna pod hladinou**  
Cvičit můžete kdekoli

- 96 Velký plán pro super postavu**  
Rozcvička, která



110

pomůže  
problematickým  
partiím

**104 5 výmluv, které  
vám brání  
v pohybu**  
Znáte je taky?

**106 Cesta  
za dokonalou  
figurou**  
Projděte si ji s námi

## Krása

**112 Nový způsob  
hubnutí**  
Slyšela jste už  
o biologické  
liposukci?

**116 Malý průvodce  
liposukcí**  
Co ještě můžete  
vyzkoušet

**118 Doladit formu**  
Vyzrajte  
na pomerančovou  
kůži

**120 První bronz**  
Všechno  
o samoopalování

**122 Hra se sluncem**  
Jak na opalování

**126 Opálená až  
do zimy**  
Udržte si bronz

**128 Letní zbraně**  
Nová kosmetická  
výbava

**130 Hravě & barevně**  
Stylové nehty

**134 Příprava na pláž**  
Odstraňte poslední  
nedokonalosti

**140 Pozornost,  
prosím!**  
Snadné triky k vodě

**142 Při západu slunce**  
Móda na pláž

**150 Plavky na míru**  
Vybírejte podle typu  
postavy

## Na závěr

**158 VIP tipy**  
Jak na to jdou známé  
Češky

**168 Dokonalá  
na fotkách**  
Vždycky je co  
zlepšovat

**170 Dieta a stres**  
Proč se ho vyplatí  
zkrotit?

**172 Užijte si aktivní  
relax**  
Skvělé nápady  
na dovolenou

**178 5 tipů Patricie  
Solaříkové**  
Co dělá pro svou  
postavu mladá  
herečka?

