



32



16

16

## Vždycky jsem chtěla dělat všechno

Rozhovor s modelkou Andreou Bezděkovou o reality show Survivor, soutěžích krásy i vášni pro sport.

32

## Co si o mně pomyslí?

Touha po přijetí druhých je přirozená, neměli bychom jí ale podléhat. Jinak riskujeme, že ztratíme sami sebe.

44

## Křehká svěžest

Jaro si přirozeně žádá odlehčení jídelníčku. Drastické detoxy ale smysl nemají. Raději na talíř přidejte jarní bylinky.

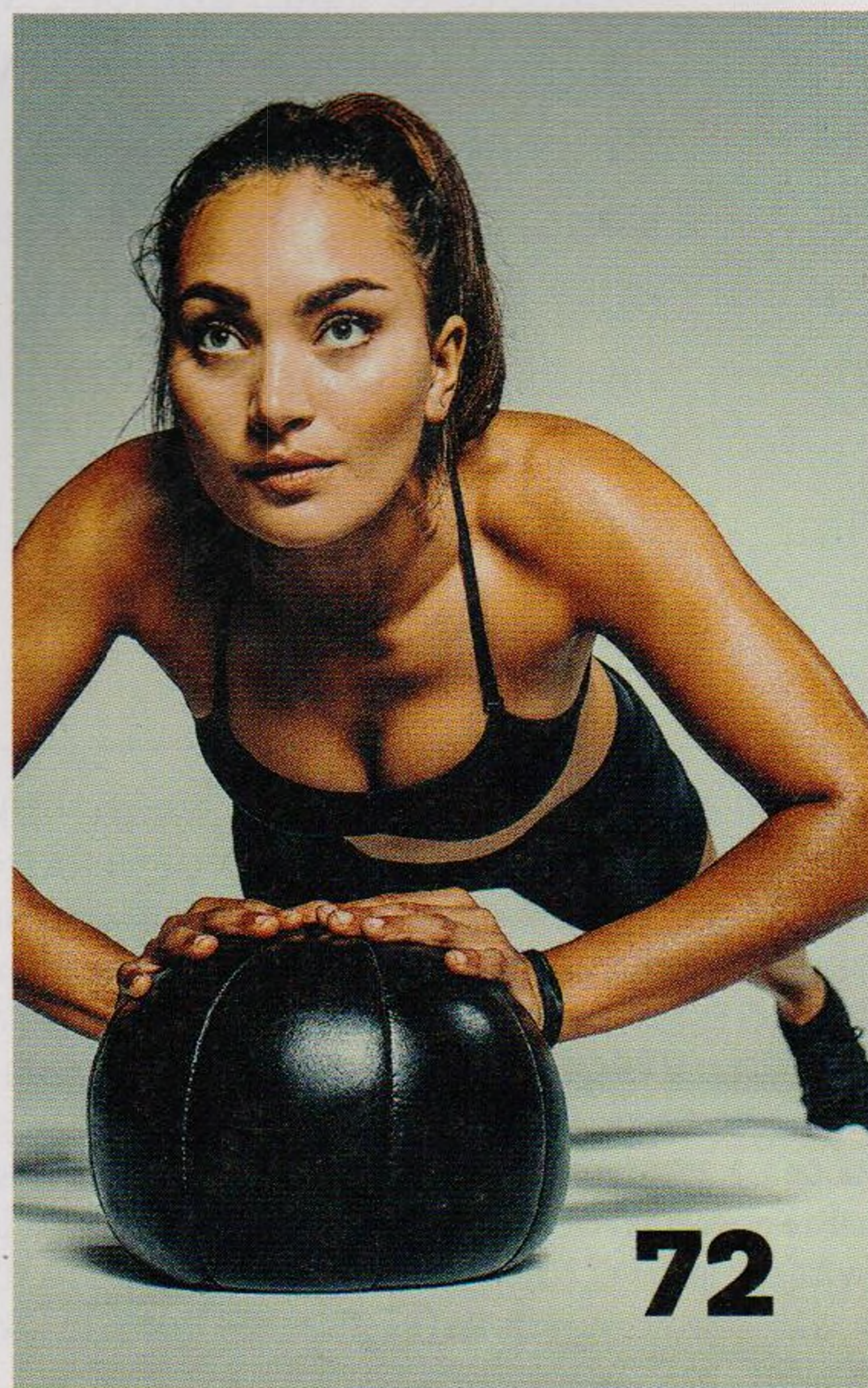
72

## Když tělo vypoví službu

Možná máte pocit, že odpočinek zbrzdí váš výkon. Ale je to přesně naopak. Nedopřejeme-li tělu čas na regeneraci, přijdou problémy.



44



72

Cover: Andrea Bezděková

Foto: Robert Tichý, make-up: Tereza Cingerová, produkce: Eva Fraňková, oblečení: Big bros (bigbros.cz) a Kinoko