

obsah



22



48



3 EDITORIAL

4 OBSAH

6 DOPISY

8 NOVINKY

Hubnutí, jídlo, pohyb, krása

16 LUCIE BORHYOVÁ

Známa televizní moderátorka otevřeně o svých zkušenostech s dietami

38 7 STATEČNÝCH

Už víme, kdo se letos pustí do hubnutí pod dohledem odborníků na jídlo i pohyb

44 FESTIVAL ZDRAVÉHO ŽIVOTNÍHO STYLU

Den s Dietou: první veřejný casting, známé osobnosti i novinky ze světa fitness

TÉMA MĚSÍCE

24 JARNÍ RESTART

Zkuste si letos udělat čas na detox. Tělo se vám odvděčí novou dávkou energie

30 VELKÁ PĚTKA

Na které přírodní doplňky vsadit, když vás trápí oslabená imunita či únava

32 DEJTE KRÁSE ZELENOU

Kosmetika bez dráždivé chemie dá pleti i vlasům nejvyšší možnou péči

34 VÝŽIVÁRKA SLAVNÝCH

Tipy Vivienne Talsmat, jak bez problémů zvládnout detox i obohatit jídelníček

na obálce

16 Borhyová: Pohyb mi vědecky zvedne náladu

24 Plán na detox na 24 hodin, 7 dní, 1 měsíc

56 Trendy v jídlu: Máme se jich bát, nebo je chtít?

82 Na lekci jógy se dá lézat, relaxovat i randit

Foto na titulu: Lucie Robinson



MENU S DIETOU

48 JÍDELNÍČEK PLNÝ SALÁTŮ

Zelénina na talíři každý den? Ukážeme, jak vám bude chutnat

56 CO JE „IN“ VE ZDRAVÉM STRAVOVÁNÍ?

Bez lepku, paleo dieta, raw strava: Výhody i omezení výživových trendů

KRÁSNA S DIETOU

62 DOKONALÝ PLEŤOVÝ DETOX

Připravte se na příchod jara! Teď je ideální čas postarat se po zimě o tělo

66 SLADKÝ ŽIVOT

Tvářenky vás rozzáří a dodají vám zdravý vzhled. Přesvědčte se sama

68 BAREVNÁ JÍZDA

Jarní trendy večí vsadit v módě na puntiky, proužky i zvířecí vzory

RELAX S DIETOU

76 NEJLEPŠÍ DETOX POBYTY

Helena, Natascha a Klára o svých zkušenostech s očistou těla i duše

62



10



VE FORMĚ S DIETOU

82 JÓGA NA MÍRU

Milujete adrenalin? Nebo spíš toužíte po klidu? V józe si dnes už vybere každý

85 V RYTMU DECHU

Oblečení a doplňky, které s vámi v joginských pozicích dokonale souzní

94 BEST OF YOUTUBE

Cvičíte nejradši v pohodlí domova? Máme pro vás inspiraci, co vyzkoušet

98 10 MINUT DO STARTU

Nepodceňujte rozvíčku, která vaše tělo dokonale připraví na náročný trénink

16



2016-02-17

66

