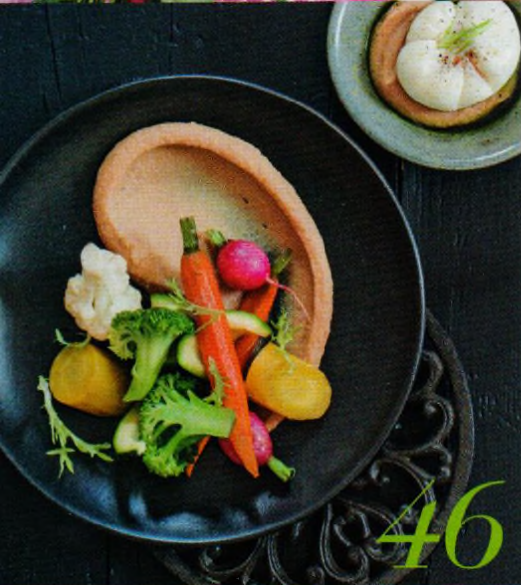


obsah



24



46

3 EDITORIAL

4 OBSAH

6 DOPISY

8 NOVINKY

Hubnutí, jídlo, pohyb, krása

16 DIANA KOBZANOVÁ

Je pyšná, že dokázala být „jenom“ mámou. Jak se jí žije v Kanadě?

98 HIT MĚSÍCE

Našli jsme pekárny na všechny druhy těst.

SPECIÁL ZDRAVÍ

26 KULT ZDRAVÉHO JÍDLA

Co je opravdu zdravé, čemu se vyhnout? Tipy našich odborníků.

30 MŮJ ŽIVOT MÁ ZELENOU

Kdo jsou lidé, kteří zahodili kariéru a rozhodli se věnovat zdravé stravě?

34 ROBOTI UŽ JDOU

Nejlepší smoothie, sušička nebo pekárna. Víme, kde je koupit.

40 KURZY VAŘENÍ

Šéfredaktorka Diety učila, jak vyzrát nad pšenici.

42 ZÁZRAČNÝ KOKOS

Čím přitahuje ořech takovou pozornost a co z něj můžeme využít.



90

MENU S DIETOU

46 JÍDELNÍČEK PLNÝ SUPERPOTRAVIN

Kapr, řepa, lišky, špenát, fenykl, jehněčí – co skvělého máme hned na zahradě?

54 ZDRAVÉ OLEJE

Které jsou prospěšné, které nutné, kterým se vyhnout...

KRÁSNÁ S DIETOU

58 TRENDY V PĚČI O PLEŤ

Novinky v čistící péči, světelná terapie i vysoké dávky antioxidantů: co byste měli vyzkoušet v září?

62 KOSMETIKA NA SYROVO

Raw v kuchyni není nic nového, seznamte se s raw v kosmetice.

64 BARVY, BARVY, BARVY

Přivítejte podzim s pestrobarevnými nehty.

66 BYZNYS PLÁN

Aneta Vignerová se po prázdninách vrací do práce. A jde na to zvesela!

72 NA VYSOKÉ NOZE

Ze žabek do loďček: které jsou ty pravé pro letošní podzim?



na obálce

16 Kobzanová: Nejlepší dieta je zdravý rozum

26 Co je zdravé jídlo? Trend, který hýbe světem

62 Extra tip: raw kosmetika

84 Ploché břicho díky chůzi: plán na nejlepší dietu

Foto na titulu: Lucie Robinson

Září 2016

RELAX S DIETOU

76 OBJEVTE RAKOUSKO

Už jste někdy přespali na pravém hradě?
Straší tam? A kde jej hledat?

VE FORMĚ S DIETOU

84 PLOCHÉ BŘICHO

DÍKY CHŮZI
Chodte víc a hubněte tím
nejzábavnějším způsobem!

90 TRÉNUJTE CHYTŘE

Plán od osobní trenérky – každý den
něco zábavného!

92 VÁŠ FITNESS DJ

Která sluchátka jsou nejvhodnější
právě pro vás?



16

Inzerce 256840/18

expreska®



Cvičení
s trenérkou

již od **444 Kč**
za měsíc



Zamilujte se
do
Expresky

1 trénink
zdarma!

www.expreska.cz