

- 4** EDITORIAL
- 6** BACKSTAGE
- 8** ZACHYCENO V SÍTI
- 10** NA STARTU

SUPER TĚLO

25 JAK (NE)DRŽET DIETU

Víme, proč vyměnit přísné restrikcce za udržitelný životní styl a jídelníček

32 PADDLEBOARD PRO MILOVNÍKY RELAXACE I ADRENALINU

Vyzkoušejte také nejnovější hit mezi letními aktivitami

34 JAK ROZPROUDIT ENERGIÍ

Zacvičte si (nejen) v přírodě se Zuzkou Bičíkovou

38 MOTIVACE KE CVIČENÍ

Další díl projektu s Ivou Pazderkovou

40 KRÁLOVNA CESTA

Je lepší běh, nebo kolo?

42 JAK DLOUHÁ BY MĚLA BÝT PAUZA MEZI VEČEŘÍ A SPÁNKEM?

Známe odpověď na tuto otázku

JÍDLO

45 ROZMARNÉ LÉTO

Užijte si letní párty s přáteli a skvělými recepty

52 PRÁZDNINY NA TALÍŘI

Je to s českou kuchyní tak špatné?

56 CHLUPATÝ ANGREŠT MÁM TAK RÁD...

Proč ho pustit do kuchyně?

58 LETNÍ PLÁN

Jak a co jíst v létě a neohrožit přitom štíhlou linií



82



45

Na obálce

COVER STAR Andrea Kalousová

FOTO Ivy E. Morwen

MAKE-UP Michaela Ohemová, YSL

NMUA CZ&SK

STYLING Jano Kimák

14

„AKČNÍ JSEM I DÍKY SVĚMU PŘÍTELI“

Co všechno se Andrea Kalousová naučila od Kazmy a jaké bude její léto?

KRÁSA & STYL

63 ČESKÁ KRÁSA

Podívejte se s námi na naše domácí kosmetické značky

68 #SUMMERBEAUTY

Jaké trendy v líčení letí letos v létě?

70 ZÁBAVA V PLNÉM PROUDU

Které kosmetické produkty nesmějí chybět naší beauty editorce Lindě

72 MADE IN CZECH REPUBLIC

Tyhle značky musíte znát

RESTART

75 MÍSTA, KTERÁ MILUJEME

Kam jezdí redakce Diety

82 INSPIRACE NA VÍKEND

Co si pořídit v srpnu

84 RADOST Z LENOŠENÍ

Nechce se vám o prázdninách za dobrodružstvím? Nevadí!

86 ŽIJETE VE FOMO, ČI JOMO?

Musíte být stále on-line, nebo se sociálním sítím vyhýbáte?

90 7 DRUHŮ ODPOČINKU

Znáte je všechny?

92 NOVÝ SMĚR MI UKÁZALO MOJE TĚLO

Máme pro vás další příběh o životním restartu

98 FEJETON

Diana Kobzanová o cestování po Česku