



83



53



94

Červenec 2021

- 6** Editorial
- 8** Backstage
- 10** Zachyceno v síti
- 12** Na startu

Bud' fit s Dietou

- 24** **3. krok: Super vaření**
Seznamte se s dalšími třemi účastnicemi našeho projektu

Tělo & forma

- 38** **V kondici i na dovolené**
Jak zůstat fit a přitom si užít volné dny
- 42** **5 cviků**
Tentokrát jsme se zaměřili na protažení a více energie
- 50** **Tak trochu zavodněná**
Zbavte se nechtěné vody, kterou zadržujete
- 52** **Sacharidové vlny**
Jak to vidí Lukáš Roubík?

Jídlo & výživa

- 55** **Žhavé léto v kuchyni**
Recepty vonící prázdninami vás dostanou do nálady
- 66** **Mozzarella**
Proč ji zařadit do jídelníčku
- 68** **Mořské plody**
Jsou lepší než ryby?
- 70** **Pít, či nepít?**
Letní drinky nemusí být zlo
- 72** **Zahrada na talíři**
Seznamte se s microgreens

Krása & styl

- 90** **Zabalit, vyrazit**
Víme, které produkty vám nesmí chybět v cestovním zavazadle

- 92** **To nej z kosmetiky**
Co zaujalo naši beauty editorku Lindu tento měsíc?
- 94** **Hello summer!**
Červencová móda se nese na vlnách bílé. Podlehnete?
- 102** **Velké plavkové odhalení**
Našli jsme ty nejkrásnější plavky pro odpočinek i zábavu

Restart & relax

- 110** **Cestování karavánem**
S Terezkou v kuchyni o jejích cestách za dobrodružstvím
- 112** **Intimní nepřítel**
Nedejte mykózám šanci zkazit vám léto
- 114** **Prázdniny mého dětství**
Poznejte redakci Diety zase o něco lépe
- 122** **Jak se vyspat v horku**
S našimi tipy zvládnete spánek během tropických dní
- 124** **Z právníčky koučkou**
Máme pro vás další pozoruhodný životní restart
- 130** **Zajímavé ženy**
Tentokrát s podnikatelkou Anetou Adamčíkovou

Dieta
RESTART PRO VÁS ŽIVOTNÍ STYL

Bé Hà
Do vířivky se standardně vlezte nezapadání

FERRARIS
PLOCHÉ BŘICHO
Místo složité cvičky se naučte správně dýchat

ZAVODNĚNÍ
"Spánek" jednoho dne

JAK SE VYSPAT V HORKU

DÁMSKÁ JÍZDA
Kopíje si ideální parafku na dovolenou a vyzvedneš

LEVNĚ
TĚŽKÝ
TĚŽKÝ
TĚŽKÝ

Cover star Bé Hà
Foto Lucie Robinson
Make-up Michaela Ohemová
Styling Jano Kimák
Produkce Eliška Štastná