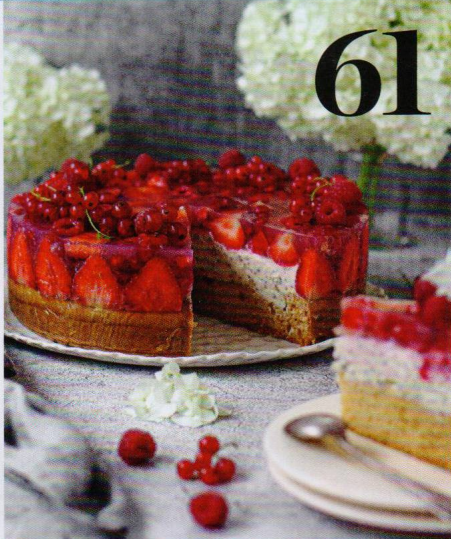


73



61



86

Srpen 2021

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

Tělo & forma

- 34 Německem na kole
Spojte příjemné s užitečným a zamilujte si cyklistiku
- 38 Silný základ pro vaši stabilitu
Objevte cviky, díky kterým se budete zlepšovat a silít
- 40 Přijďte kloubům na kloub
Víme, proč se vyplatí myslet na ně včas

Jídlo & výživa

- 45 Intuitivní stravování
Pronikněte s námi do tajů tohoto výživového přístupu
- 50 Volumetrická dieta
Jak to vidí Lukáš Roubík?
- 52 Živé nápoje
Jak chutná kombucha nebo vodní kefír?
- 54 Čerstvé, nebo mražené?
Tentokrát jsme se podívali na to, jak správně mrazit

Recepty & vaření

- 61 Co se peče na sítích
Vyzkoušejte letní recepty tří zajímavých foodblogerek
- 68 S Davidem za grilem
Naučte se správně grilovat se šéfkuchařem Davidem Izákem

Krása & styl

- 78 Zázračná aloe
Věděli jste, že dokáže víc než jen hojit pleť po opalování?
- 84 To nej z kosmetiky
Co zaujalo naši beauty editorku Lindu tento měsíc?
- 86 Dobrodružka
Inspirujte se akční srpnovou fashion story

Restart & relax

- 98 Zapomenutý poklad
Vydejte se po Albánii se Zdenkou Tomis
- 100 Užijme si přírodu...
Slyšeli jste už někdy o bushcraftu?
- 104 Mimo komfortní zónu
Poznejte redakci Diety zase o něco lépe
- 108 „Chci motivovat k vyváženému životnímu stylu bez extrému“
Máme pro vás další pozoruhodný životní restart
- 114 Zajímavé ženy
Tentokrát s Alžbětou Václavů



Cover star Mariana Prachařová
Foto Lucie Robinson
Make-up Vilma Baum
Styling Martin Gruntorád
Produkce Eliška Štátná