

Září 2021

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

Bud' fit s Dietou

- 24 **4. krok: Super proměna**
Seznamte se s účastnicemi čtvrtého workshopu

Tělo & forma

- 38 **Zábava i bez koupání**
Proč byste měli vyzkoušet paddleboarding
- 40 **Našla jsem svůj sport**
Pět zajímavých žen vám poradí, jak najít ten svůj
- 44 **Veslování pro každého**
Nečekaná možnost, jak zlepšit kondici a vyčistit hlavu

Jídlo & výživa

- 47 **Minulost a budoucnost ve výživě**
Jak se v posledních letech změnila výživová doporučení
- 52 **Veganství**
Jak to vidí Lukáš Roubík
- 54 **Neprůstřelná káva**
Už jste ji zkoušeli?
- 60 **Zdravé vs. dietní**
Ne, není to samé

Recepty & vaření

- 63 **Made in Japan**
Japonsko, to není jen sushi – tyhle recepty vás přesvědčí
- 72 **Doplňte zásoby**
Jaké potraviny a ingredience by vám neměly chybět?

Krása & styl

- 77 **Skrytý půvab kyselin**
Proč je zařadit do beauty rutiny a s čím si umí poradit
- 82 **SOS pro vlasy**
Dopřejte jim po létě správnou péči
- 84 **To nej z kosmetiky**
Co zaujalo naši beauty editorku Lindu tento měsíc?
- 86 **V srdci země**
Užijte si babí léto v přírodě jako v naší módní story

Restart & relax

- 95 **Cesta do města**
Vydejte se na výlety po Čechách
- 100 **Týden bez neřesti**
Poznejte redakci Diety zase o něco lépe
- 104 **Život v rovnováze**
Jak najít balanc mezi pracovním a osobním životem
- 108 **Najít si cíl**
Máme pro vás další pozoruhodný životní restart
- 114 **Zajímavé ženy**
Tentokrát s Luciou Havlíkovou



77



63



86



Cover star Niko Švartnerová
Foto: Lucie Robinson
Wake-up: Wilma Baum
Styling: Martin Gruntorád
Produkcce: Eliška Štátná