

Říjen 2021

71



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

Tělo & forma

- 32 Perfektní zadek**
Naučte se s ním správně pracovat
- 36 Ásany v obýváku**
Na co si dát pozor, pokud se rozhodnete cvičit jógu on-line
- 38 Kupředu nás pohání motivace a srovnaná hlava**
Jak se ke svému sportu dostaly tři české paralympioničky

57

Jídlo & výživa

- 48 Kontroverzní kravské mléko**
Obáváte se ho zbytečně?
- 50 Alkalická dieta**
Jak to vidí Lukáš Roubík
- 52 Umění odměnit se**
Zbavte jídlo emocí
- 54 Výběr z menu není bojovka**
Poradíme vám, jak se najíst v restauraci zdravě

Recepty & vaření

- 57 Z jednoho hrnce**
Vyzkoušejte naše recepty na podzimní dobrotu
- 66 Zdravá kuchyně 5krát jinak**
Ovládněte „dietní“ způsoby přípravy jídla

Krása & styl

- 76 Jako přibité**
Jak prodloužit výdrž líčení?
- 78 To nej z kosmetiky**
Co zaujalo naši beauty editorku Lindu tento měsíc?
- 82 Něžné kontrasty**
Inspirujte se naší městskou fashion story
- 90 Ženský element**
Co vám nesmí chybět v šatníku?

Restart & relax

- 93 Domácí feng-šuej**
Srovnaný domov = srovnaný život
- 98 Nekonečné léto**
Máme pro vás tipy, kde si ho můžete prodloužit
- 100 Cvičíme on-line**
Poznejte redakci Diety zase o něco lépe
- 108 Radost z pohybu**
Máme pro vás další pozoruhodný životní restart
- 114 Zajímavé ženy**
Tentokrát s lektorkou moderní sebeobrany Jasmínou Houdek



Cover star Markéta Konvičková
Foto Lucie Robinson
Make-up Michaela Ohemová
Styling Miroslav Romaniv
Produkce Eliška Šťastná