



73

Listopad

2021

6 Editorial

8 Backstage

10 Zachyceno v síti

12 Na startu

Bud' fit s Dietou

24 Jsme fit s Dietou

Jak to vypadalo na posledním workshopu našeho projektu?

Tělo & forma

36 Pružnost jako dar?

Naučte se pracovat s hypermobilitou

40 Konečně v teple

Poradíme vám, jak se vyhnout studeným končetinám

44 A přece se točí

Proč byste letos měli vyzkoušet spinning?

Jídlo & výživa

52 Skandinávská dieta

Jak to vidí Lukáš Roubík

54 Milované těstoviny

Je třeba se jich vzdávat?

56 Jak pracovat s proteinem

Napadlo by vás, že ho nemusíte jen pít?

Recepty & vaření

59 České superpotraviny

Tentokrát pro vás máme recepty z dílny tří foodblogerek

68 Co (ne)patří do ledničky

Umíte správně skladovat potraviny?

Krása & styl

73 Abeceda skincare

Posvítili jsme si na neznámější ingredience

78 Kde šetřit vs. kde utrácet

Víme, do kterých produktů investovat

80 To nej z kosmetiky

Co zaujalo naši beauty editorku Lindu tento měsíc?

84 Domácí oáza klidu

I doma můžete vypadat stylově

Restart & relax

98 Lyžařský ráj s přezdívkou Skicircus

Objevte krásy Tyrolska

100 Chvilka pečování

Poznejte redakci Diety zase o něco lépe

104 Miláčku, pořídíme si erotickou hračku

Poradíme, jak si správně vybrat

108 Minulost je moje budoucnost

Máme pro vás další pozoruhodný životní restart

114 Zajímavé ženy

Tentokrát s marketingovou manažerkou Lenkou Helenou Koenigsmark



59



84



Cover star Jitka Boho
Foto Adriana Fialová
Make-up Michaela Ohemová
Styling Šárka Štursová
Produkce Eliška Štastná