

Prosinec 2021

6 Editorial

8 Backstage

10 Zachyceno v síti

12 Na startu

Bud' fit s Dietou

24 Bud' fit s Dietou 2021

Ohlédněte se s námi za letošním ročníkem našeho projektu

Tělo & forma

34 Kluci netančí a holky nevzpírají? Nesouhlasíme!

Můžete milovat sport, který „není“ pro vaše pohlaví? Můžete!

40 Jak nezakrhnět ani přes svátky

S naší tréninkovou sestavou je pohyb radost

Jídlo & výživa

52 Hormonální dieta

Jak to vidí Lukáš Roubík

54 Kolové nápoje

Pít, či nepít?

56 První pomoc po večírku

Co dělat, když to přeženete

Recepty & vaření

59 Netradiční párty pohoštění

Slavnostní čas si žádá slavnostní recepty

66 Kousek po kousku

Doplňte vánoční klasiku o zdravější varianty cukroví

74 Ovládněte imunitu díky kvašení

Pronikněte do tajů fermentace

Krása & styl

79 Splněná beauty přání

Tipy a triky, jak být krásnější

84 Zadáno pro brýlaté holky
Všechno, co potřebujete vědět, pokud (ne)chcete nosit brýle

88 Příroda skrytá ve flakonu
Jak vybírat přírodní parfém

90 To nej z kosmetiky
Co zaujalo naši beauty editorku Lindu tento měsíc?

94 Hory volají
Inspirujte se naší módní story

Restart & relax

101 Ach, ta paměť
Zlepšíte svoje schopnosti

108 Přála bych si...
Poznejte redakci Diety zase o něco lépe

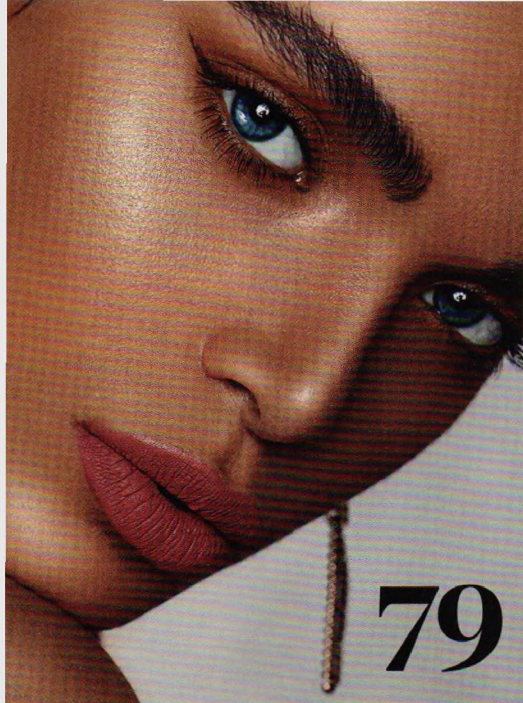
114 Minulost už byla...
Nejen o svátcích s koučkou Šárkou Vávrovou

116 Hor(s)ký odpočinek
Kam se vypravit na hory za wellness

120 Na Vánoce single?
Trápit se rozhodně nemusíte

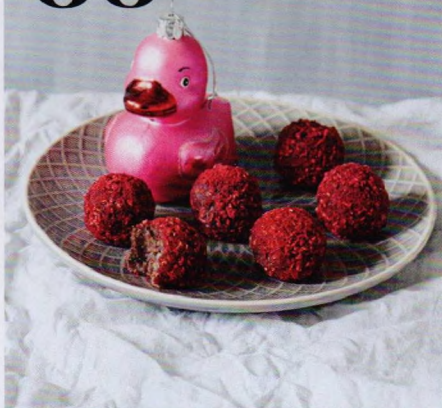
124 Vlastní cestou
Máme pro vás další pozoruhodný životní restart

130 Zajímavé ženy
Tentokrát s Lenkou Průšovou



79

66



94



Cover star Hana Reinders
Mašílková

Foto Lucie Robinson

Make-up Michaela Ohemová

Styling Jano Kimák

Produkce Eliška Štátná