

Obsah

leden 2022

6 Editorial

8 Backstage

10 Zachyceno v síti

12 Na startu

Bud'fit s Dietou

30 Už brzy v projektu...

Představujeme letošní ročník

Jídlo & výživa

40 Změna jídelníčku krok za krokem

Nastavte si správné porce

42 Jak často mám jíst?

Jak to vidí Lukáš Roubík

44 Exotické ovoce

Patří na naše talíře, nebo ne?

Recepty & vaření

47 Základ úspěšného dne

Sladké i slané recepty, které vás ráno nastartují

54 Stravou k lepší náladě

Prozradíme, které potraviny olivní, jak se cítíte

Tělo & forma

64 Slepá touha po dokonalém zdraví

Víte, co je ortorexie a jak poznáte, jestli vám nehrozí?

68 Průvodce fitkem

S naší tréninkovou sestavou se neztratíte

74 Jak se nestat ledňáčkem

S odborníkem o tom, jak neztratit počáteční nadšení

76 Tak trochu jiné holky odvedle

Jak vypadá život olympijských sportovkyň?

Krása & styl

83 Nový pohled na kůži

Co je kožní mikrobiom a proč byste se o něj měli zajímat?

88 Cesta očním okolím

Jak se o něj správně starat, aby se vám vrásky, kruhy a váčky vyhnuly

90 To nej z kosmetiky

Co zaujalo naši beauty editorku Lindu tento měsíc?

94 Hurá, sníš

Inspirujte se naší módní story

98 Čas zaplétání

Poradíme vám, jak správně vybírat pleteniny, aby hřály

Restart & relax

101 Nemám čas

Jak to udělat, abyste všechno stíhali

106 O kousek zdravější život

Poznejte redakci Diety zase o něco lépe

110 Proč je zbytečné dávat si předsevzetí?

Nový úhel pohledu na začátek roku

116 Chtěla bych obejít všechny hory světa

S Lucií Výbornou o skialpech

120 Peníze v ohrožení

Ovládněte umění investovat

124 Krásná a sebevědomá i bez vlasů

Máme pro vás další pozoruhodný životní restart

130 Zajímavé ženy

Tentokrát s Markétou Folberovou



NA OBÁLCE:

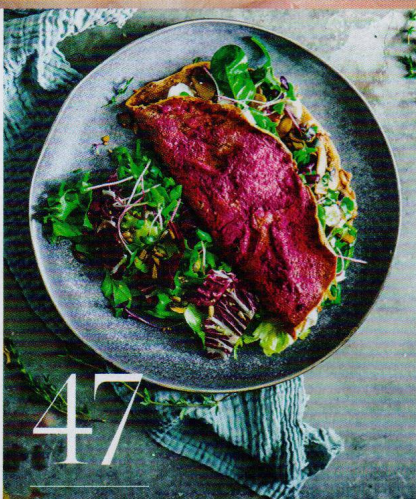
Patricie Pagáčová,
Klára Issová, Alena
Doláková

Foto: Ivy E. Morwen

Make-up: Michaela
Ohemová, Marta
Šantorová

Styling: Jano Kimák

Produkce: E. Šťastná



47



94