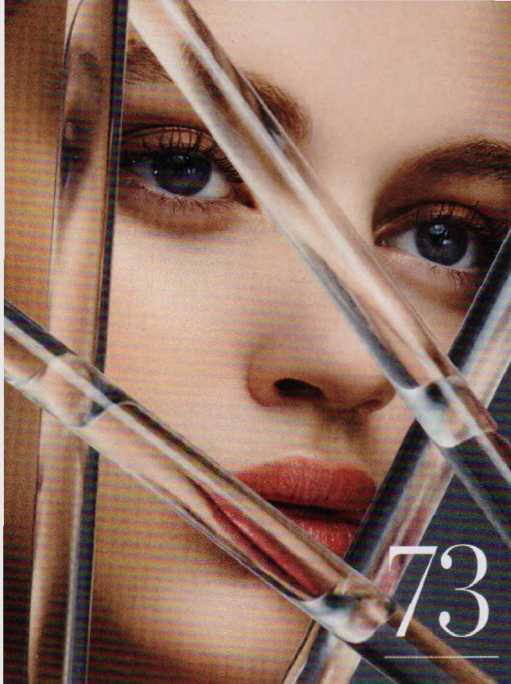


Obsah

únor 2022



73

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

Bud' fit s Dietou

- 24 **Dieta šitá na míru**
Reportáž z castingu

Jídlo & výživa

- 32 **Už žádná křeč**
Jak předcházet svalovým křečím
- 34 **Proteinové tyčinky**
Patří na naše talíře, nebo ne?
- 36 **Megadůležitá kyseliny**
Vyznáte se v omega kyselinách?
- 40 **Jak povýšit jídelníček**
Malé změny s velkým efektem

Recepty & vaření

- 45 **Na vlně nové inspirace**
Vyzkoušejte recepty, Hanky Zemanové, Michaely Luňáčkové a Pavla Berkyho
- 52 **Zahřeje a pohladí**
Podlehněte kouzlu horkých nápojů

Tělo & forma

- 55 **Nehledejme zkratky**
Proč na cestě za fit tělem nefungují?
- 60 **Jógou k plochému břichu**
S čím vším vám pomůže?
- 62 **Narovnej se**
S odborníkem o správném nastavení páteře
- 66 **Cvičení jako relax**
Zkuste pár cviků na protažení
- 68 **Braňte se za každou cenu**
S Jasmínou Houdek o principech sebeobraný

Krása & styl

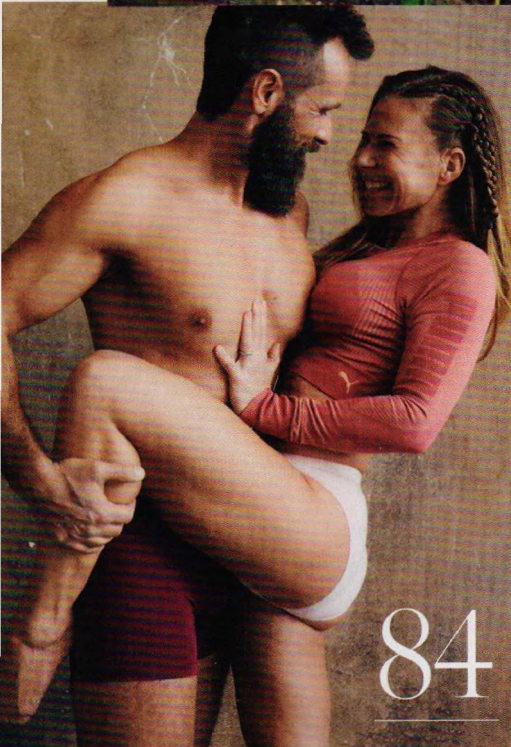
- 73 **Zázrak jménem retinol**
Proč nepodléhat mýtům o této ingredienci?
- 82 **To nej z kosmetiky**
Co zaujalo naši beauty editorku Lindu tento měsíc?
- 84 **Správná dvojka**
Inspirujte se naší módní story s Kristýnou a Danielem Paulusovými
- 92 **Prsa v pohybu**
Poradíme vám, jak správně vybrat sportovní podprsenku

Restart & relax

- 95 **Zvládnou to sama!**
Ale stojí to za to?
- 100 **Mezi Černou horou a Pecí**
Kam vyrazit na lyže do Krkonoš?
- 102 **Zimní relax pod jednou střechou**
Vydejte se za zábavou do Liberce
- 104 **Vůně dalek... ne až tak vzdálených**
Nalaďte se na jaro na květinových trzích
- 106 **Padne jako ulitá**
Poznejte redakci Diety zase o něco lépe
- 114 **Zajímavé ženy**
Tentokrát s Kateřinou Vackovou



45



84



NA OBÁLCE:
Natálie Kotková

Foto: Adriana Fialová
Make-up: Michaela Ohemová
Styling: Šárka Štursová
Produkce: Eliška Šťastná