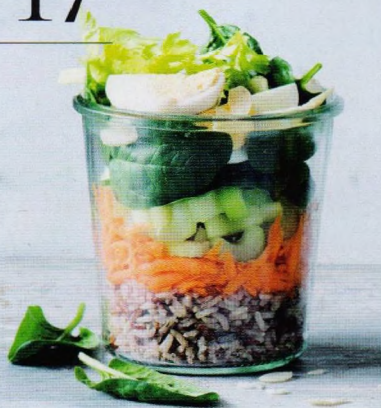


Obsah

Březen 2022

83

47



95



Krása & styl

83 Od kořínků

Jaké problémy můžou postihnout vaše vlasy a co s nimi

88 Nečekaný WOW efekt

Vytvarujte si obočí jako profík

90 To nej z kosmetiky

Co zaujalo naši beauty editorku Lindu tento měsíc?

94 Anděl na horách

Inspirujte se naší módní story

100 Nebojte se barev

Poradíme vám, jak na trendy kombinace

Restart & relax

103 Když je cesta cíl

Kam vyrazit na trail

110 Stylové nákupy

Vypravíte se za suvenýry, jídlem nebo módou?

112 Otázky plodnosti

Co řešit, když chcete otěhotnět

116 Proč jíme, když nemáme hlad?

Odhalte „záškodnické“ zvyky

120 Krok k lepšímu spánku

Poznejte redakci Diety zase o něco lépe

124 Zábavná motivace

Najít ji můžete i ve filmech a knihách

130 Zajímavé ženy

Tentokrát s Denisou Paciorkovou

6 Editorial

8 Backstage

10 Zachyceno v síti

12 Na startu

Bud' fit s Dietou

24 Bud' fit s Dietou 2022

Seznamte se s letošními účastnicemi

Jídlo & výživa

34 Trendy kratom

Víte, k čemu slouží?

36 Jak ztrácíme živiny

Návod, jak získat ze stravy co nejvíc

38 Nesedněte jim na lep

Jak se vyznat ve výživových nálepkách

40 Jídlo a sport

Co jíst před a po tréninku

44 Síla konopí

Objevte jeho možnosti v kuchyni

Recepty & vaření

47 Připravená na celý den

Vyzkoušejte recepty do krabičky, do práce i na doma

54 15 tipů na zdravá dochucovadla

Znáte je všechny?

Tělo & forma

64 Konečně spodní břicho

Zaostřeno na tuto partii

74 Zatáhni břicho a řekni „sýýýr“

Skončujte s nezdravým návykem

76 Jóga pro záda bez bolesti

Zjistili jsme, jak vám může pomoci

78 Rýsujeme

Zacvičte si doma s vlastní vahou



NA OBÁLCE:
Kristýna Schicková

Foto: Lucie Robinson
Make-up: Vilma Baum
Styling: Jano Kimák
Produkce: Eliška
Šťastná