

Obsah

Duben 2022

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

Bud' fit s Dietou

- 24 **Bud' fit s Dietou 2022**
Jak udržet motivaci?

Jídlo & výživa

- 32 **Večerní chléb**
K čemu se hodí
- 34 **Pravda skrytá na talíři**
Je možné jíst udržitelně?
- 38 **Negativní kalorie**
Zeptali jsme se odborníka
- 40 **Mindful eating**
Víme, proč se soustředit na jídlo

Recepty & vaření

- 45 **Hurá barvy!**
Inspirujte se barevnými recepty z nejnovějších kuchařek
- 52 **Zdravě a chutně po celé republice**
Máme pro vás tipy na zdravé restaurace

Tělo & forma

- 64 **Skočte si pro lepší tělo**
Víme, proč sáhnout po švihadle
- 66 **Jógou ke klidnému spánku**
Další lekce se Šárkou Štursovou
- 68 **Naše fitness strachy**
Narostou vám po cvičení svaly?
- 72 **Full body trénink**
Procvičte celé tělo



Krása & styl

- 75 **Čistá krása**
Vše, co byste měli vědět o trendu clean beauty
- 82 **To nej z kosmetiky**
Co zaujalo naši beauty editorku Lindu tento měsíc?
- 84 **Support local**
Inspirujte se naší módní story v hlavní roli s Karolínou Krézlovou
- 92 **Kapsulový šatník**
Proč si ho pořídit a jak na něj

Restart & relax

- 104 **Párádní výlet do Pece na Vavřinec**
Proč se vypravit zrovna do Krkonoš a co tam podniknout?
- 106 **Tipy na cesty**
Poznejte redakci Diety zase o něco lépe
- 114 **Zajímavé ženy**
Tentokrát s Majou Korous



NA OBÁLCE:
Marta Jandová

Foto: Anna Kovačič
Make-up: Michaela Ohemová
Styling: Jano Kimák
Produkce: Eliška Štátná