

Obsah

Duben 2022

75

- 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



95

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