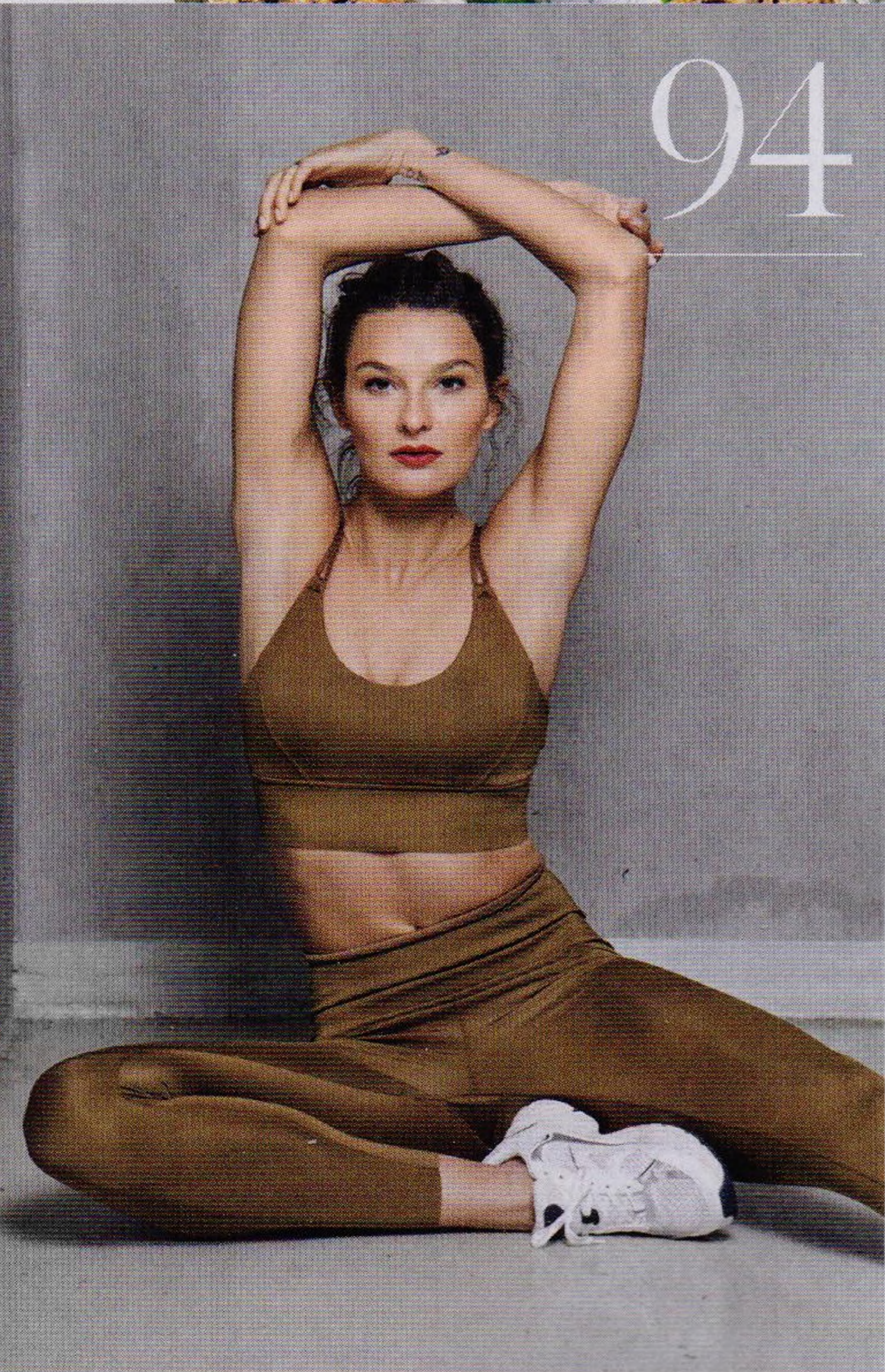




81



53



94

Obsah

Květen 2022

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

Bud' fit s Dietou

- 24 **Bud' fit s Dietou 2022**
Známe výsledky!

Jídlo & výživa

- 34 **Ranní müsli**
Jak si ho správně vybrat
- 36 **STOP nafouknutí**
Vyřešte obtíže
- 38 **Jak rychlý je váš metabolismus?**
Zeptali jsme se odborníka
- 40 **Vyzkoušeno: Krabičkové diety**
Testovali jsme na vlastní kůži
- 46 **Výživa, jak ji neznáme**
Rozhovor s nutriční terapeutkou Terezou Vágnerovou

Recepty & vaření

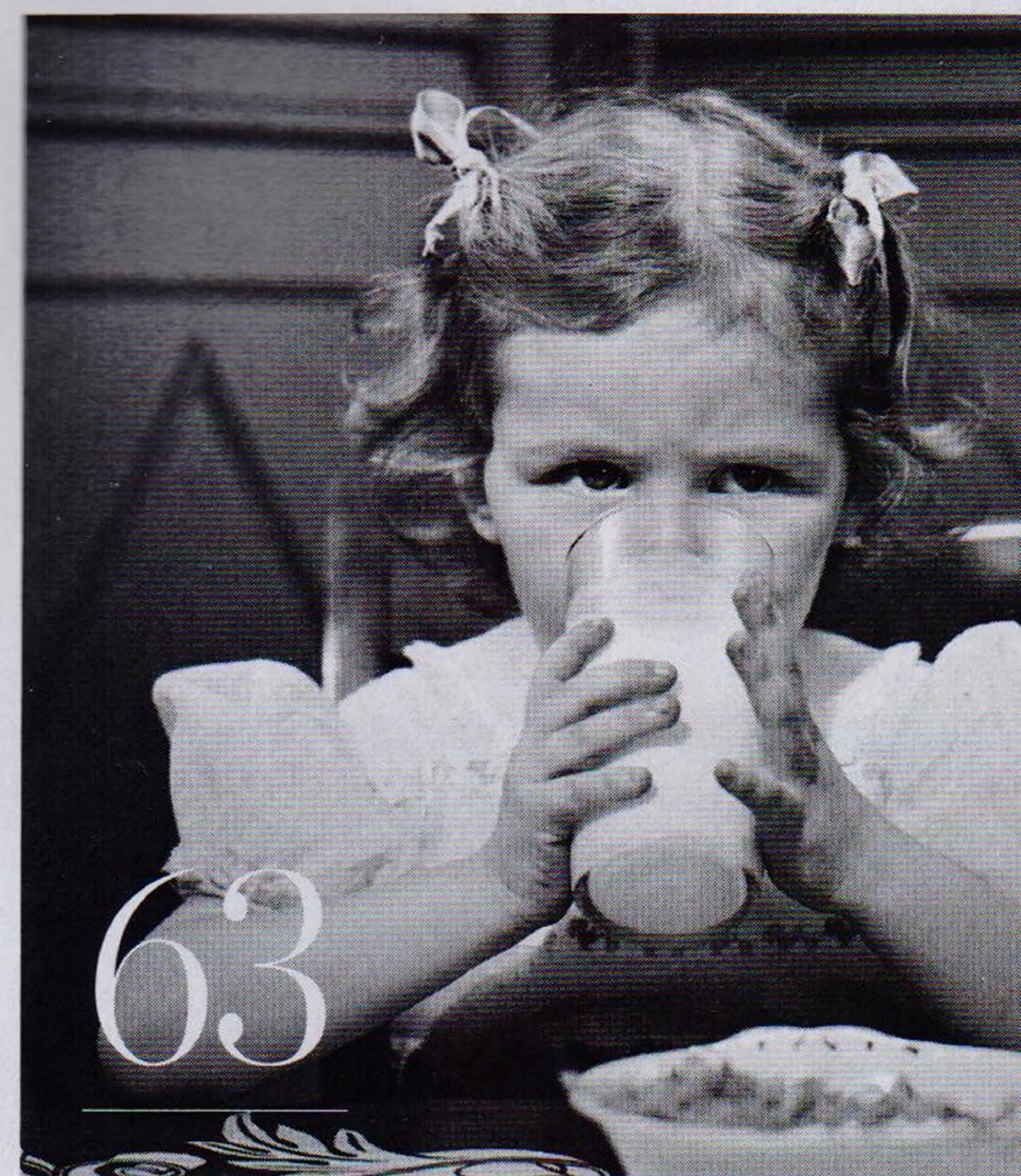
- 53 **Jako od maminky**
Vyzkoušejte klasické recepty s moderním twistem

Tělo & forma

- 68 **Strečink pro každého**
Opravdu se musíte protahovat?
- 76 **Pevné tělo**
Tentokrát jsme se zaměřili na kompletní trénink

Krása & styl

- 81 **Rok za rokem**
Jak o sebe pečovat v každém věku
- 88 **Posviťte si na to**
Zjistili jsme, jak využívat LED světlo v beauty rutině



63

- 90 **To nej z kosmetiky**
Co zaujalo naši beauty editorku Lindu tento měsíc?
- 94 **O kus blíž cíli**
Nikol Švantnerová vám ukáže, jak na sportovní módu
- 102 **Fenomén oversized**
Víme, jak zvládnout tento trend

Restart & relax

- 105 **Dovolená pro jednoho**
Chystáte se sami na cesty? Zeptali jsme se, na co si dát pozor.
- 110 **Jak zatočit se žárlivostí**
Víte, jak se liší od závidění a jak nad ní zvítězit?
- 114 **Máte svoji antikoncepci?**
Jaké jsou aktuální možnosti ochrany před otěhotněním
- 118 **Falešný pocit intimity**
Necháváte se také strhnout sociálními sítěmi?
- 122 **Naše playlisty na cvičení**
Poznejte redakci Diety zase o něco lépe
- 130 **Zajímavé ženy**
Tentokrát se Simonou Strakovou



NA OBÁLCE:
Iva Kubelková s dcerami
Foto: Anna Kovačič
Make-up: Ivana Tokárská
Vlasy: Anna Plačková
Styling: Miroslav Romaniv
Produkcce: Eliška Šťastná