



Obsah

Červen 2022

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

Bud' fit s Dietou

- 24 **Bud' fit s Dietou 2022**
Máme za sebou workshop vaření

Jídlo & výživa

- 36 **Oblíbené sushi**
Patří do jídelníčku?
- 38 **Pravda o bílkovinách**
Zeptali jsme se odborníka
- 40 **Ve víru ovoce**
Vše, co jste potřebovali vědět

Recepty & vaření

- 45 **Nebuďte (jen) salát**
Naučte se z něj udělat nutričně vyvážené jídlo

Tělo & forma

- 60 **Dynamický workout**
Tentokrát s námi protáhnete celé tělo
- 64 **Opravdu funkční trénink**
Co by měl obsahovat
- 66 **Až do nebe**
Láká vás ponořit se do tajů (horo)lezectví? Víme, jak na to!

Krása & styl

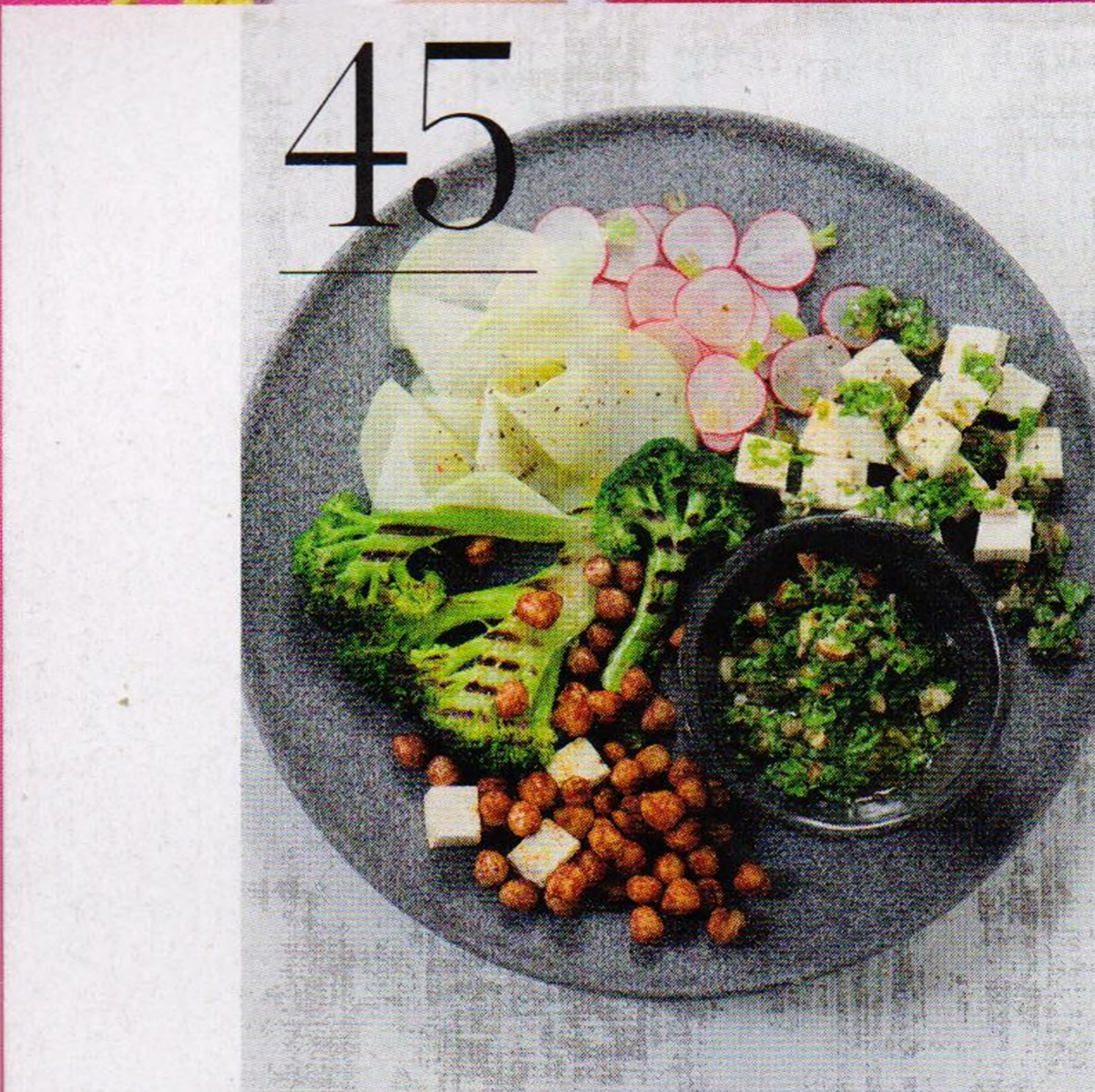
- 76 **Zapomeňte na koláče**
Vyzrajte na pocení jednou provždy
- 78 **To nej z kosmetiky**
Co zaujalo naši beauty editorku Lindu tento měsíc?
- 90 **„Nahá“ pravda**
Najděte ty správné plavky pro svoje tvary



40

Restart & relax

- 98 **Dovolená s lehkou hlavou**
Objevte s námi místa, která jsou neprávem stranou zájmu
- 100 **Lázo plážo Egypt**
Vyzkoušejte víc než jen relax u vody
- 106 **Královny koloběžky**
Poznejte redakci Diety zase o něco lépe
- 114 **Zajímavé ženy**
Tentokrát s MUDr. Lucií Kalinovou, Ph.D.



NA OBÁLCE:
Lucie Borhyová

Foto: Lucie Robinson
Make-up a vlasy: Michaela Ohemová
Styling: Jano Kimák
Produkce: Eliška Šťastná