

# Obsah

## Červenec 2022

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

### Bud'fit s Dietou

- 24 **Bud'fit s Dietou 2022**  
Reportáž ze sportovního workshopu

### Jídlo & výživa

- 29 **Jednou nohou v budoucnosti**  
Vše, co potřebujete vědět o náhradách jídla
- 34 **Kolik stojí zdravý jídelníček?**  
Zeptali jsme se odborníka
- 36 **Jak by nám bylo, kdyby nebylo bio?**  
Jak se vyznat v biopotravinách?
- 40 **Nesmrtelné potraviny**  
Co stojí za jejich trvanlivostí

### Recepty & vaření

- 49 **V kuchyni s Viki Hrazdílkovou**  
Vyzkoušejte letní recepty z lokálních surovin
- 58 **S chutí kolem světa**  
Vydejte se na kulinářské cesty, víme, co kde ochutnat

### Tělo & forma

- 63 **Léto jako výzva**  
Jak ho zvládnout bez kil navíc
- 68 **Chůze místo cvičení**  
Co radí trenér?
- 70 **Trénink do kapsy**  
Zacvičit si ho můžete kdekoli
- 74 **Běh za sluncem**  
Jak běhat v létě, poradí Soňa a Michal Hrabcovi
- 78 **Bez bot: Ano, či ne?**  
Podlehnete barefoot trendu?
- 80 **Plavky, ručník, jdeme k vodě**  
Jak plavat správně



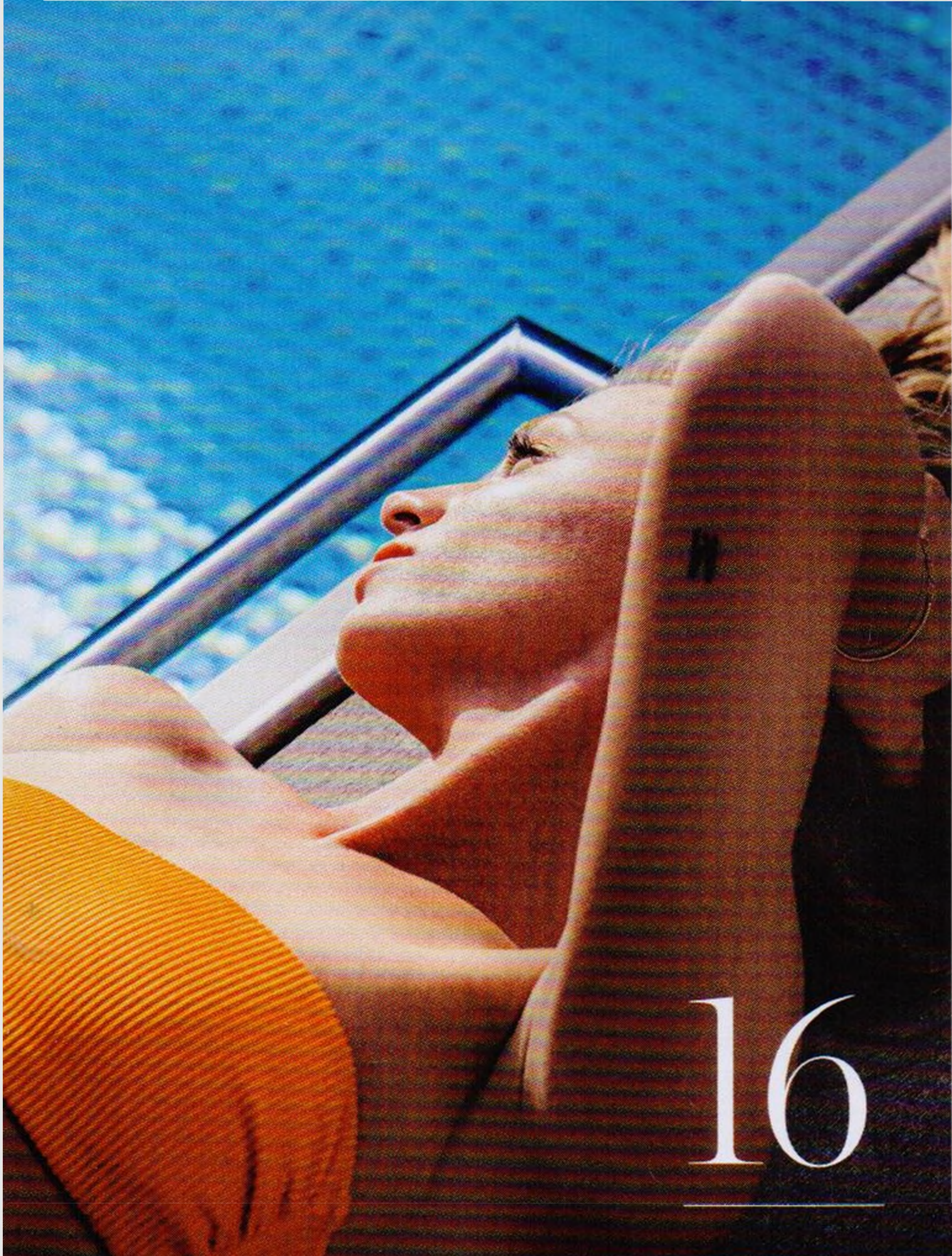
# 90

### Krása & styl

- 85 **Vždy připravena**  
21 tipů pro letní krásu
- 90 **Tváře jako slabikáře**  
Vyzrajte na tvářenky a bronzery
- 92 **To nej z kosmetiky**  
Co zaujalo naši beauty editorku Lindu tento měsíc?

### Restart & relax

- 105 **Nový svět**  
Znáte trendy v cestování?
- 112 **Menstruace na dovolené**  
Vyřešte „problém“
- 118 **Catcalling není kompliment**  
Braňte se podle Jasmíny Houdek
- 130 **Zajímavé ženy**  
Tentokrát s Eliškou Neubergerovou



# 16



# 42



# 85



**NA OBÁLCE:**  
Veronika Kašáková

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