

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