

73

# Obsah

Září 2022



78

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

## Bud'fit s Dietou

- 24 **Naše prázdniny**  
Jak trávily léto účastnice našeho projektu?

## Jídlo & výživa

- 34 **Živý ocet**  
Proč by vám neměl chybět v kuchyni
- 36 **Jít až ke kořenům**  
Rozhovor s Annou Grosmanovou
- 38 **Kalorický deficit = jediná možnost?**  
Jak to vidí odbornice
- 40 **Kontroverzní káva**  
Zjistili jsme odpovědi na všechny vaše otázky

## Recepty & vaření

- 50 **Bylinky, které vám nesmějí chybět**  
Víme, s čím vám mohou pomoci

## Tělo & forma

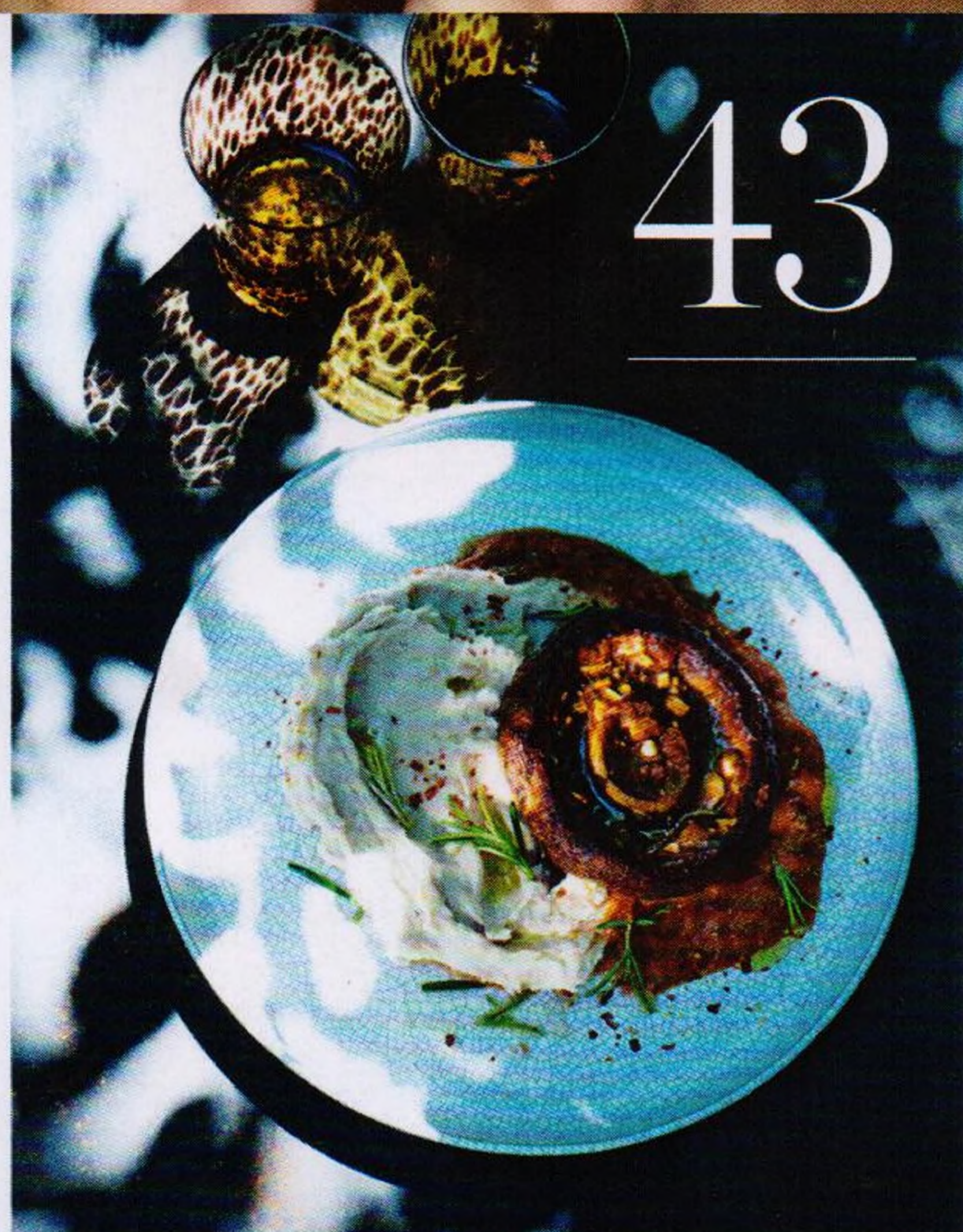
- 58 **Drž si tepovku, říkali**  
Jak využívat tepovou frekvenci při sportu i hubnutí
- 66 **Pozor, začínám!**  
Náš jednoduchý test vám poradí, jak se vrhnout na sport, abyste u něj vydrželi
- 68 **Stabilní a silní**  
Jednoduchý trénink s vahou vlastního těla zvládne každý

## Krása & styl

- 73 **Máte match**  
Kombinujte ingredience jako profík
- 78 **Umění kamufláže**  
Použijte make-upy a spol. správně
- 80 **To nej z kosmetiky**  
Co zaujalo naši beauty editorku Lindu tento měsíc?
- 84 **Babí léto v přírodě**  
Inspirujte se outdoorovou módní story s Hanou Reinders Mašílkovou
- 92 **V(d)ěčné džíny**  
Jak je zařadit do šatníku na podzim

## Restart & relax

- 104 **7 tipů, jak žít „zeleněji“**  
Jednoduché změny, které vás nezatíží, a pomůžou přírodě
- 106 **Hackněte to spolu s námi**  
Poznejte redakci Diety zas o něco lépe
- 114 **Zajímavé ženy**  
Tentokrát s majitelkou studia Namastery Barbarou Skuherskou



43



84



NA OBÁLCE:  
Sara Sandeva

Foto: Ondřej Košík  
Make-up: Hristina Georgievska  
Styling: Jano Kimák  
Produkce: Eliška Šťastná