



73

# Obsah

## Říjen 2022



82

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



47



84

### Bud'fit s Dietou

- 24 **Naše prázdniny**  
Pro koho se hodí jídelníček od odborníka a jak si správně vybrat

### Jídlo & výživa

- 34 **Sladká výchova**  
Jak to vidí odborníci
- 36 **Malé, ale důležité**  
Jaké mikronutrienty nám chybí nejčastěji a jak je doplnit
- 40 **Stará (ne)známá vláknina**  
Proč by neměla chybět ve vašem jídelníčku
- 42 **Čtete etikety**  
Co všechno se z nich dozvíte a jak to využít ve svůj prospěch

### Recepty & vaření

- 47 **Podzim na talíři**  
Vyzkoušejte naše recepty a proveďte si domov
- 54 **High protein potraviny**  
Zjistili jsme, jak přirozeně navýšit množství bílkovin

### Tělo & forma

- 66 **„Zaškatulkovali mě jako prince“**  
S Michalem Štípou o baletu

### Krása & styl

- 73 **Super pro tělo, špatné pro zuby?**  
Co když to, co jíte, škodí vašemu chrupu?

### 80 Suchá, nebo dehydratovaná?

Najděte správné řešení svého problému

### 82 To nej z kosmetiky

Co zaujalo naši beauty editorku Lindu tento měsíc?

### 84 Víkend na horách

Užijte si ho stylově. Inspirací vám bude naše módní story

### Restart & relax

#### 91 Promluvte si pro zdraví

Vyřešte svoje zdravotní obtíže

#### 98 Modré světlo

Zeptali jsme se odborníka, jak s ním pracovat

#### 100 V říši snů

Jak správně monitorovat spánek

#### 102 Plus size modelka

Rozhovor s Annou Caldrovou

#### 104 Kovářovy kobyly nechtějí chodit bosy

Poznejte redakci Diety zas o něco lépe

#### 114 Zajímavé ženy

Tentokrát s ilustrátorkou Barborou Balgovou



NA OBÁLCE:  
Nikol Moravcová

Foto: Ivy E. Morwen  
Make-up: Lucie Janků  
Styling: Miroslav Romaniv  
Produkcce: Eliška Šťastná

Inzerce