



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 Promluvejte 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
Produkce: Eliška Šťastná