



79

Obsah

Listopad 2022

29

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

Jídlo & výživa

- 36 **Legenda o „céčku“**
Jak to vidí odborníci
- 40 **CBD je víc než trend**
S čím vším vám dokáže pomoci?
- 42 **Výživa na vahách**
Jaká je pravda o nejčastějších výživových mýtech

Recepty & vaření

- 45 **Někdo to rád horké**
Vyzkoušejte naše recepty, které provoní domov a prohřejí tělo
- 52 **Jdeme na nákup**
Průvodce milovníka zdravého životního stylu obchodem

Tělo & forma

- 66 **Děti a činky**
Potřebují i ony silový trénink?
- 68 **Vlastní místo na cvičení**
Zjistili jsme, co by vám nemělo chybět a kolik to bude stát
- 70 **Zátěž, která nic neváží**
Využijte nové vybavení a zacvičte si s námi

Krása & styl

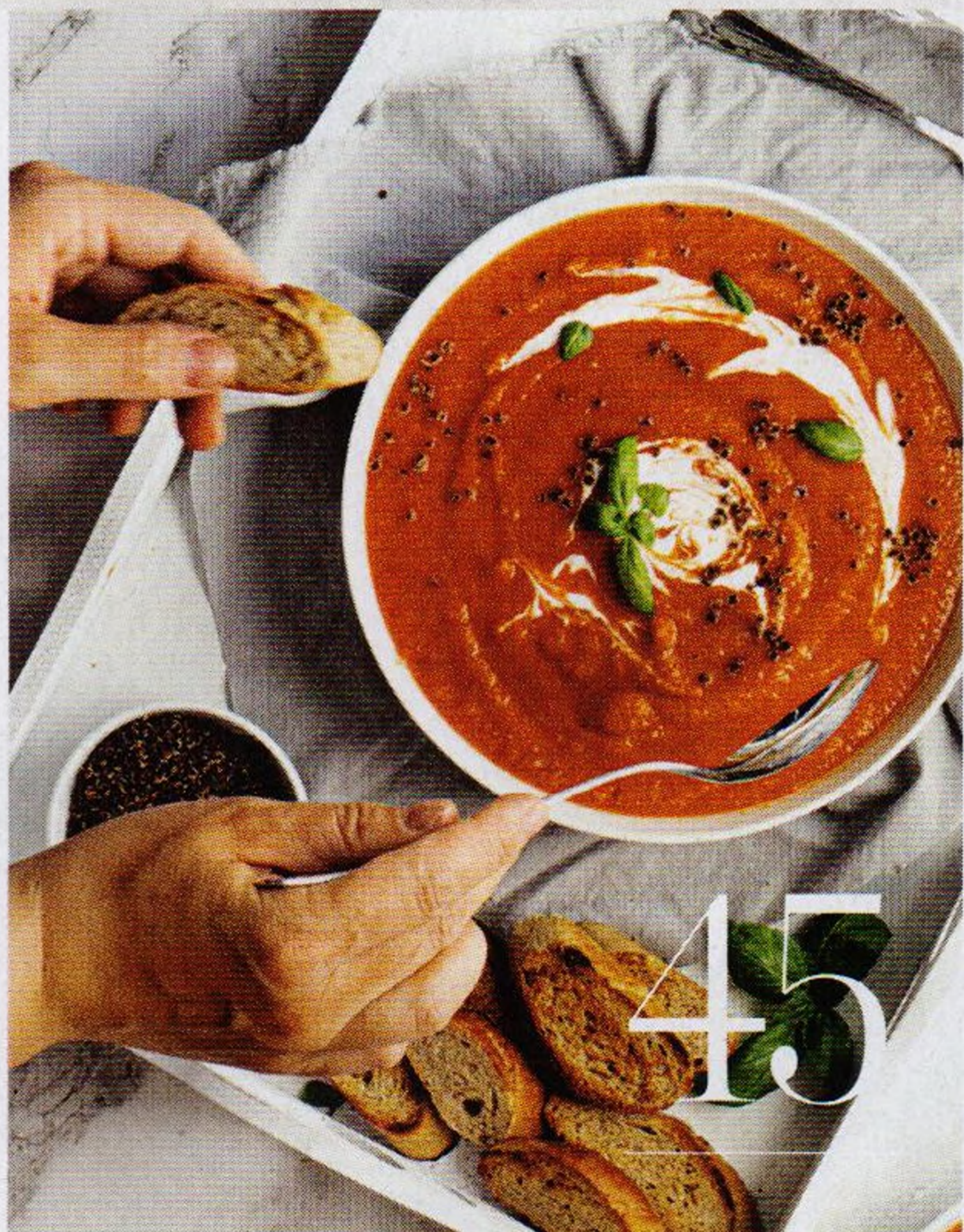
- 84 **Nespalte se**
Víme, jak správně na tepelný styling vlasů
- 86 **To nej z kosmetiky**
Co zaujalo naši beauty editorku Lindu tento měsíc?



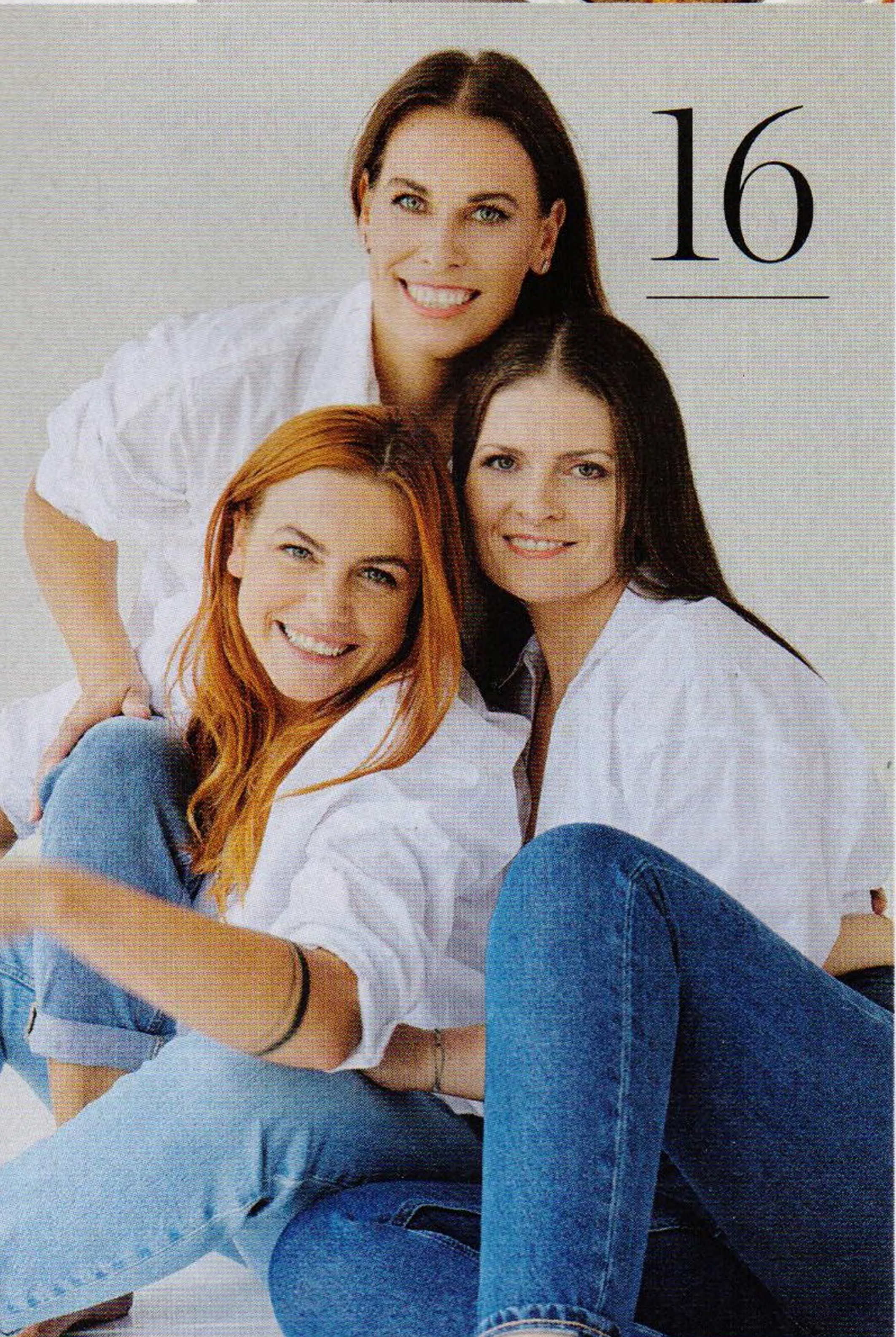
- 88 **Cesta do středu města**
Vypravte se na ni společně s Alex Sedláčkovou v naší módní story

Restart & relax

- 97 **Wellness jako pohazení pro duši**
Kam se vydat za relaxem nejen v rámci České republiky
- 102 **S menopauzou život nekončí**
Zjistili jsme, jak se na ni připravit a využít ji ve svůj prospěch
- 106 **Jdeme na zelenou**
Poznejte redakci Diety zas o něco lépe
- 114 **Zajímavé ženy**
Tentokrát se zakladatelkou Podnikání pro holky Markétou Baginskou



45



16



RESTART PRO VÁS ŽIVOTNÍ STYL

NA OBÁLCE:
finalistky projektu Bud' fit s Dietou
Foto: Anna Kovačič
Make-up: Erika Nespěšná a Veronika Havlíčková
Styling: Denisa Přikrylová
Produkcce: Eliška Šťastná

SPOLU KILA DOLŮ
ANŽI JAK ISHE SHOOKY
56KG