

83

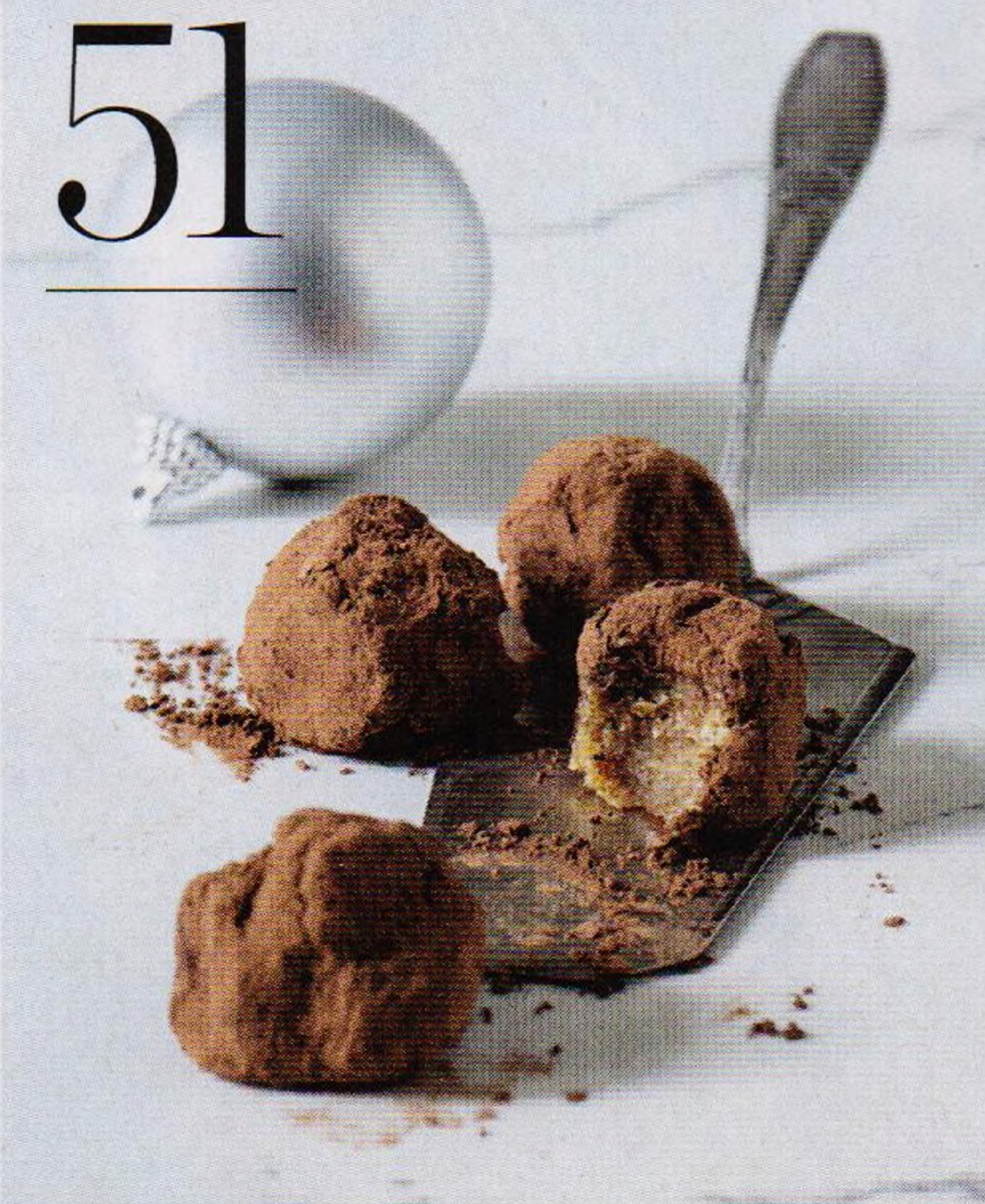
Obsah

Prozinec 2022

36

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

51



Jídlo & výživa

- 34 **Utopeno v majonéze**
Je strach z ní opravněný?
- 40 **Existuje zdravé cukroví?**
Jak to vidí odborníci
- 46 **Jak to dělám já**
Tři výživoví specialisté nám prozradili, jak vidí svátky oni

Recepty & vaření

- 51 **Inspirace (nejen) na Vánoce**
Vyzkoušejte naše recepty na netradiční cukroví
- 58 **Přílohy nejsou nuda**
Zapomeňte na suchou rýži, víme, jak je vylepšit

Tělo & forma

- 63 **Ženská síla**
Inspirujte se příběhy čtyř žen, které pomáhají ostatním
- 72 **Pojďte do fitka**
Vyvrátili jsme další zažitý mýtus
- 78 **Zimní spánek? Ne, radši kardio**
V zimě nemusíte odložit sport k ledu

Krása & styl

- 83 **Jedlá krása**
Vše, co potřebujete vědět o beauty doplňcích stravy
- 88 **Nechte pokožku přirozeně zářit**
Zeptali jsme se vizážistky Michaely Ohemové na její tajné triky

92 To nej z kosmetiky

Co zaujalo naši beauty editorku Lindu tento měsíc?

96 This is Zea

Propadněte společně s námi sportovní módě

Restart & relax

105 Vánoce jsou pocit, který můžete změnit

Letos budou svátky v klidu

110 Nechtěla jsem být tlustá máma

Další příběh o velké životní změně

112 Na sněhu

Vydejte se do Rakouska

114 Svátky v ulicích

Kam na nejkrásnější vánoční trhy?

116 Krása Turecké riviéry

Na cestě za sluncem

118 Osobitý Omán

Propadnete mu také?

120 Jak zdravý je váš sexuální život?

Zeptali jsme se, jak jsou na tom Češi

124 Malé velké radosti

Poznejte redakci Diety zas o něco lépe

130 Zajímavé ženy

Tentokrát s Barbarou Paldus



96

