

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

ČERVEN 2017

Na obálce Misty Copeland, foto Peter Lueders



TRÉNINK

22 KDYŽ SE BOŘÍ BARIÉRY

O bourání bariér toho ví první afro-americká sólistka American Ballet Theatre Misty Copeland víc než dost. V současné době je navíc známá také jako ambasadorka společnosti Under Armour, před měsícem vydala novou knihu, natočila film a její působení se zdaleka nevztahuje jen na svět baletu.

38 FIT NA CESTÁCH

Když jste na cestách, není snadné pravidelně cvičit. Ano, některé hotely mají opravdu pěkné posilovny, ale v jiných nic podobného nenajdete, případně se někde v rohu krčí pár zaprášených činek a „fitko“ tam říkájí tmavé místnosti v suterénu.

62 PROCVIČTE: HRUDNÍK

Rozvinuté prsní svaly jsou důležité nejenom z hlediska celkové symetrie postavy, ale také kvůli správné funkci paží a ramen. Tyhle dva cviky vám pomohou ve všech ohledech.

VÝŽIVA

30 JÍDLA PRO VAŠE SVALY

Jeden z účinných způsobů, jak vyladit figuru do plavek, spočívá v tom, že se zaměříte na budování svalové hmoty. A toho docílíte především konzumací pokrmů bohatých na bílkoviny v kombinaci s posilovacím a následně i aerobním tréninkem. Věnujte proto pozornost příjmu bílkovin.



52 VÁŠ PERFEKTNÍ TÝDEN

Chcete se vymanit z osidel neustálých diet a dosáhnout toho, že bude zdravá strava nedílnou součástí vašeho života? Díky následujícímu jídelníčku máte opravdu velké šance na úspěch.

64 UHAŠTE ŽÍŽEN

Některé prodávané ledové čaje obsahují tak málo účinných látek, že byste musely vypít dvacet lahvíček, než byste se dostaly na dávku, jakou vám nabídne hrnek zeleného či černého čaje. Nabízí se tedy myšlenka připravit si domácí ledový čaj. A my vám poradíme, jak na to.

MOTIVACE

46 BUĎTE ŠTASTNÉ, BUĎTE FIT

Když přijde řeč na dobrou kondici, pak může pozitivní pohled na svět znamenat zcela zásadní rozdíl v dosažených výsledcích. Nové výzkumy jasně ukazují, že pozitivní myšlení posiluje zdraví. Takže je nejvyšší čas být v dobré náladě, co myslíte?

56 VYHLÁŠENÍ FINALISTEK SOUTĚŽE FITNESS MODELS 2017

Známe první desítku finalistek letošního ročníku FITNESS MODELS.

ZDRAVÍ

58 JE KOLAGEN NOVÝ SUPER SUPLEMENT?

Nově provedené výzkumy přichází se slibnými výsledky ohledně suplementace kolagenem, který má příznivý vliv na naši pleť a klouby.

OTÁZKY A ODPOVĚDI.

67 FITNESS PORADNA

Na vaše dotazy odpovídá Katka Götzová.

70 NA CO SE NEJČASTĚJI PTÁTE

Odpovědi na často se opakující otázky z výživy a suplementace.

71 FYTOTERAPEUTICKÁ PORADNA

Tentokrát oblíbená rubrika s názvem Speleoterapie – léčba mezi krápníky.

72 PORADNA S LEOU VRŠECKOU

Nechte si poradit od zkušené závodnice L. Vršecké.

73 RADÍ VÁM PLASTICKÝ CHIRURG

Poradenská rubrika v oblasti plastické a estetické chirurgie.

V KAŽDÉM ČÍSLE NAJDETE

- NAPSALY JSTE NÁM • NOVINKY V POHYBU • CO NOVÉHO VE VÝŽIVĚ • NA ZDRAVÍ
- NENECHTE SI UJÍT • ZACVIČTE S ČÍSLY • TĚLO & MYSL • MOBILITA

22



38

