obsah

8 **Proč 15 minut?**
Poznejte výhody rychlých tréninků

12 **Síla posilování**
Proč nemyslet jen na kardio?

18 **20 tipů pro super křivky**
Dvacítka dobrých rad pro lepší tělo

V pohybu

26 **Program pro sexy postavu**
Plán na míru vaší figuře

36 **Spalte víc tuku**
Inspirace, jak podpořit spalování

38 **9 tipů trenérů hvězd**
Okoukejte triky slavných

42 **Správný playlist**
S hudbou jde sport lépe

46 **V rytmu pohybu**
Kolik spálíte při jakém cvičení

54 **Důležitý rozjezd**
Nepodceňujte rozcvičku

56 **Malé změny, velké výsledky**
Někdy stačí i málo

58 **Bříško jako přistávací plocha**
Máme řešení pro každý problém



46

60 **13 cviků pro střed těla**
Vyzkoušejte cviky na břišní pekáč

66 **Vyrýsujte ruce**
Cviky pro tvarování paží

68 **Zpevňujte core**
Procvičte střed těla

70 **Zeštíhlete nohy**
Jak na ladná stehna

72 **Udržte si svoji formu**
Neztraťte získané křivky

76 **Parťaci na hubnutí**
Pomůcky, které se budou hodit při tréninku

78 **Zaútočte na problematické partie**
Vyladťe části těla, které vás trápí

84 **Zrychlete metabolismus**
Podpořte spalování těmito cviky

86 **Tabata**
Vyzkoušejte novou lekci

88 **Krása tance**
4 ženy nám prozradily, proč je tanec jejich vášní

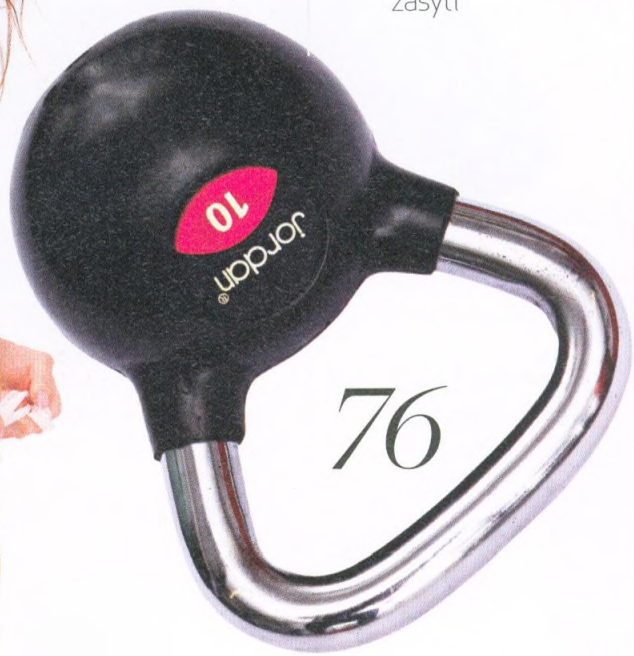
92 **Co dělat, když máte čas navíc**
Poradíme vám, co dělat, když máte více času na sport

98 **Sport jako elixír štěstí**
Nadopujte se endorfiny

obsah







V kuchyni

104 Jezte štíhle
Změňte rutinu v jídelníčku

106 Snídaně
Recepty pro zdravý start dne

114 7 dietních otázek na tělo
Známe odpovědi

116 Svačinky do kabelky
Recepty na rychlé a chutné přesnídávky

124 Šťavnatá matematika
Vyzkoušejte naše kombinace

126 Nový bojovník proti tuku
Vše, co musíte vědět o vláknině

128 Jídelníček plný vlákniny
Recepty, které vás zasytí

136 Lahodná smoothies
Plná energie a zdraví

138 200 kcal na talíři
Víte, jak vypadá taková porce?

Do krásy

142 15 minut pro krásu
Jak vypadat dobře při sportu i po něm

148 7 beauty triků pro kamufláž
Naučte se zakrýt nedokonalosti

150 Dokonalá během pauzy na oběd
Vyzkoušejte rychlé lékařské zákroky

158 Rychlá pomoc
Objevte pomůcky, které vám usnadní péči o sebe

160 Vylaďte svoje tvary
Našli jsme ta nejlepší a nejrychlejší kosmetická ošetření

166 Strážci postavy
Přípravky, které se postarají o vaši figuru

168 Čtvrthodina na změnu
Super péče, kterou zvládnete doma

178 7 tipů Hanky Kynychové
Jak si udržuje svoji formu