

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

ÚNOR 2018
Na obálce Amanda Latona foto Cory Sorensen


TRÉNINK

22 NAPLNĚTE SVÁ PŘEDSEVZETÍ

Více než polovina lidí nenaplní svá novoroční předsevzetí. A to z mnoha různých důvodů. Řadu z nich vám pomůžeme eliminovat, třeba pomocí tohoto efektivního cvičebního programu, který vám umožní procvičit během týdne celé tělo. Stačí vám k tomu deset klíčových cviků, z nichž každý má svou verzi základní, pro středně pokročilé a pokročilé.

36 DEJTE SBOHEM NADBYTEČNÝM KILOGRAMŮM – DOMA!

Už si s některými partiiemi nevíte rady? Najdou se na vašem těle místa, kterých se tuky drží za každou cenu? Máme pro vás speciální trénink, který by mohl pomoci ...a v rekordním čase!

52 CVIČENÍ SE ZÁTĚŽOVOU VESTOU

Dává to smysl – čím větší váhu nesete, tím více úsilí musíte vynaložit a tím více kalorií spálíte. Ale dřív než se přecpete někde v cukrárně nebo fast foodu, popřemýšlejte, jestli nebude zdravější variantou zátěžová vesta.

VÝŽIVA

30 JÍDELNÍČEK, KTERÝ VÁS NEZKLAME

Zima už je v plném proudu, ale to neznamená, že byste měly zanevřít na zeleninu a v klidu tloustnout. Naopak! Když teď vydržíte jíst zdravě a pravidelně cvičit, s příchodem jara svoji disciplínu bezpochyby oceníte.



42 AŤ SE VÁŠ TALÍŘ ZELENÁ

Bez ohledu na roční období se snažte podpořit svoji výkonnost a imunitu konzumací zeleniny.

MOTIVACE

48 O MOTIVACI, PŘÍSTUPU K TRÉNINKU A STRAVĚ...

...s Tomášem Bartošem. Úspěšný osobní trenér se v rozhovoru pro náš časopis nebál podívat pod pokličku vztahů mezi motivací a dosaženými výsledky.

54 SPOLEHLIVÝ PRŮVODCE BUDOVÁNÍM NOVÝCH NÁVYKŮ

A je to tady – leden máte zdárně za sebou! Položily jste si otázku, do jaké míry se vám daří dostat svým novoročním závazkům? Následujících osm kroků vám pomůže úspěšně dotáhnout všechna předsevzetí.

ZDRAVÍ

58 HUBNEME PO PORODU

Projít si těhotenstvím a porodit dítě je bezpochyby přínosná zkušenost, ale ta skutečná práce přichází až ve chvíli, kdy si ten uzlíček štěstí přivezete domů. A řeč není jen o kojení a bezesných nocích. Mluvíme o snaze dostat tělo do stavu, v jakém bylo před těhotenstvím.

48 VYZRAJTE NA RÝMU

Rýma! Známe ji všichni. Víme ale, jak ji správně léčit?

OTÁZKY A ODPOVĚDI

68 FITNESS PORADNA

Rady a tipy z oblasti zdravého životního stylu.

70 NA CO SE NEJČASTĚJI PTÁTE

Odpovědi na často se opakující otázky z výživy a suplementace.

71 PŘÍRODNÍ MEDICÍNA

Rady a tipy týkající se přírodní medicíny přináší Pavla Apostolaki.

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
- MOBILITA
- TĚLO & MYSL

