

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

BŘEZEN 2018

Na obálce Chady Dunmore, foto Robert Reiff



TRÉNINK

18 NA SKOK DO SUPER FORMY

Aerobní aktivity, strečink a regenerace to jsou základní komponenty úspěšného a efektivního tréninku. Máme pro vás několik super tipů, jak si zacvičit doma s poměrně dostupnými pomůckami, které vám neudělají velký vítr v peněžence.

36 PROCVIČTE BŘÍŠNÍ SVALY NA MÍČI

Tenhle rychlý, účinný trénink zvládnete prakticky kdekoli a pomůže vám ke zpevnění břicha bez ohledu na to, zda jste začátečnice nebo už máte se cvičením letité zkušenosti.

VÝŽIVA

28 SNÍDANĚ ŠAMPIONŮ

Určitě už jste z mnoha různých zdrojů slyšely, že snídane je nejdůležitější jídlo dne. A opravdu, když přijde řeč na zvýšení hladiny energie, podporu koncentrace a urychlení metabolismu, všechno směřuje k tomu, abyste den zahájili tím správným pokrmem.

54 SEDM DIVŮ ZE SVĚTA MIKROŽIVIN

Pravidelným užíváním kvalitních vitamínových a minerálových přípravků nemůžete udělat chybu. Pokud ale navíc sportujete, dost možná některých z nich potřebujete víc, než je pro běžného člověka dostačující.



58 HNED A BEZ PODVÁDĚNÍ

S příchodem jara si řada z nás s hrůzou stoupne na váhu a zpytuje svědomí. Kila navíc a nelichotivé křivky nás donutí zamyslet se nad svým denním rituálem a jídelníčkem, který se v tomto okamžiku snažíme rázem změnit.

MOTIVACE

50 „CHCI SE CÍTIT A VYPADAT DOBRĚ, A TO CO MOŽNÁ NEJDÉLE,“

...říká finalistka FITNESS MODELS Gabriela Macháčová v rozhovoru pro náš časopis.

42 MIMINKA V POHYBU

Aneb jak na to, aby z vašeho děťátka vyrostl zdravý sportovec. Naučíme vás správné manipulaci s těmi nejmenšími.

ZDRAVÍ

34 KDYŽ POTRAVINY LÉKŮM NESVĚDČÍ

Snad každý z nás se někdy v životě dostal do situace, kdy je třeba brát léky. Možná jste už v této souvislosti slyšely něco o lékové interakci. Co ale možná netušíte je fakt, že na léky, které berete, mohou mít negativní vliv i běžné potraviny a bylinky.

62 POHYBEM PROTI NEMOCEM

Využijte nejnovějších vědeckých poznatků k tomu, abyste podpořily svoji imunitu a udržely se v dobré kondici i teď na konci zimy.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

68 FITNESS PORADNA

Tentokrát o sportovních aktivitách vhodných při bolestech kloubů.

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
- 1 POTRAVINA NA 5 ZPŮSOBŮ



20

