

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

ČERVENEC / SRPEN 2018
Na obálce Martina Marková, foto Ondřej Čečetka


TRÉNINK

24 NEŽ VYRAŽÍTE S BATOHEM NA CESTY

Trénujete s plným nasazením, přesto se může stát, že když si naplánujete týdenní dovolenou na horách, záhy zjistíte, že na takové výkony nejste dostatečně připravené. S tímto tréninkem se vám to nestane!

38 NENÁVIDĚNÉ I MILOVANÉ ANGLIČÁKY

Angličáky jsou naprosto skvělým cvikem, který zapojuje prakticky každý sval vašeho těla, buduje sílu, vytrvalost, koordinaci i mobilitu. Vyzkoušejte osm jejich méně tradičních variací.

52 SEXY ZADEK ZA 16 MINUT

Pokud chcete zpevnit hýžďové svaly a současně se zbavit nadbytečného tuku, nemusíte chodit daleko – máme pro vás báječné plyometrické cviky.

VÝŽIVA

32 CO JÍST PŘED TRÉNINKEM

Tvrdý trénink představuje skvělý způsob, jak se dopracovat k super figurě. Ať už chcete zhubnout, nebo vytvarovat problematické partie, potřebujete, aby vaše tělo správně a zdravě fungovalo. A toho dosáhnete mimo jiné správným načasováním jídla.

24


46 PŘIPRAVTE SI SVAČINU

Svačina je sice malá, ale rozhodně ne přehlédnutelná porce jídla. Poradíme vám, jak svačit zdravě a chutně!

60 VYZNÁTE SE V OBILOVINÁCH?

Víte, z čeho můžete vybírat a jaké obiloviny jsou pro vás vhodné, které jsou bezlepkové a ve kterých najdete nejvyšší podíl bílkovin? Udělejte si v tom jasno jednou provždy díky našemu přehledu.



62 RECEPTY S KATCHABOU

Populární rubrika receptů z dílny Karolíny (Katchaby) Hrušešové.

MOTIVACE

18 MARTINA MARKOVÁ

Pětinasobná mistryně republiky v latinskoamerických tancích dosáhla fantastických výsledků i na světové úrovni. Diváky České televize upoutala v pořadu „StarDance... když hvězdy tančí“. Z rytmů samby se talentovaná tanečnice dostala k fitness soutěžím a její působení tím rozhodně nekončí.

ZDRAVÍ

58 MÁTE ZDRAVÁ STŘEVA?

Syndrom zvýšené propustnosti střev může negativně ovlivnit jak vaše zdraví, jak kvalitu života. Přečtěte si, co je to vlastně za onemocnění, jak je projevuje a jak mu můžete předejít.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

68 FITNESS PORADNA

Probereme s vámi 6 věcí, které vás mohou odradit od běhání... a jak jim čelit.

70 NA CO SE NEJČASTĚJI PTÁTE

Odpovědi na často se opakující otázky z oblasti zdravého životního stylu.

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
- TĚLO & MYSL
- SVĚT KOKTEJLŮ

18
