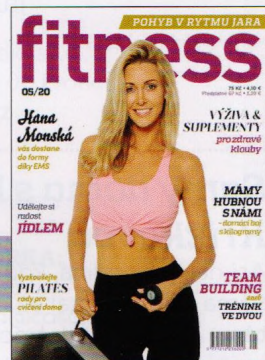


V tomto čísle jsme pro vás připravili...

► **KVĚTEN 2020**

Na obálce: **Hana Monská**
Foto: **Ludovic Nortier**



TRÉNINK ►

20 VYZKOUŠEJTE PILATES

Ačkoliv ho mnozí považují za zastaralý a spousta lidí vyhledává nejnovější techniky cvičení, bylo by velkou chybou nedat Pilatesově metodě šanci.

34 TEAM BUILDING

Tohle cvičení vám pomůže k lepší kondici, skvěle vytvarované figuře, dobré náladě a kvalitnímu spánku.

66 4x MRTVÝ TAH

Zpevněte hýžďové svaly pomocí následujících variací mrtvého tahu.

VÝŽIVA ►

28 UDĚLEJTE SI RADOST JÍDLEM

Vyzrajte na svoje chutě zdravým jídlem, máme pro vás pár super receptů.

46 VÝŽIVA PRO ZDRAVÍ KLOUBŮ

Na co se ve stravě zaměřit v rámci prevence a po čem sáhnout, když už klouby bolí?

60 MANUÁL PRO VÁŠ ZDRAVÝ JÍDELNÍČEK

Bez zdravé a kvalitní stravy nemůžete dosáhnout téměř žádných pokroků.

62 ODLEHČETE SVŮJ JÍDELNÍČEK V RYTMU JARA

Vyzkoušejte lehké a svěží recepty vhodné i do hubnouceho jídelníčku.

68 NEBOJTE SE JÍST A HUBNOUT

Populární rubrika receptů z dílny Karolíny (Katchaby) Hrubešové.

MOTIVACE ►

14 HANA MONSKÁ

Svou kariéru odstartovala jako modelka a dnes pomáhá zlepšit + udržet fyzickou kondici klientům z řad umělců, sportovců i běžných smrtelníků ve městě považovaném za srdce filmového průmyslu.

42 JAK VYZRÁT NA VÝMLUVY S MARCELOU BLECHTOVOU

Poznejte s námi sportovkyni a trenérku, která učí lidi žít v pěkném a fungujícím těle.

52 MÁMY HUBNOU S NÁMI

Uštvané matky, kila a zdraví... Jak si poradit s nadváhou a věčným nedostatkem času?

ZDRAVÍ ►

50 POD VLIVEM INFLUENCERŮ

Poradíme vám, jak se rozumně rozhodnout, koho budete na sociálních sítích (ná)sledovat.

64 SUPERSCHOPNOST JMÉNEM ADAPTACE

Stačí pár jednoduchých tipů a můžete efektivně posílit psychiku, abyste se co nejlépe vyrovnaly s tímto náročným obdobím.

OTÁZKY A ODPOVĚDI ►

70 CO BY UDĚLALA ALENA KLENOT

Poradna o lásce, životě a rtěnce.

72 PORADNA S LEOU VRŠECKOU

Nechte si poradit od zkušené závodnice L. Vršecké.

73 PŘÍRODNÍ MEDICÍNA

Rady a tipy týkající se přírodní medicíny přináší Pavla Apostolaki.



V KAŽDÉM ČÍSLE NAJDETE ►

- 4 NAPSALY JSTE NÁM
- 7 NOVINKY V POHYBU
- 8 MOBILITA
- 10 CVIK MĚSÍCE
- 11 NENECHTE SI UJÍT
- 12 NA ZDRAVÍ

