

# V tomto čísle jsme pro vás připravili...

► ČERVEN 2020

Na obálce: **Lucie Sedláčková a Štěpán Horváth**

Foto: **Michal Horka**



## TRÉNINK ►

### 22 VSAĎTE NA ZMĚNU SMĚRU

Jestli už vás stávající cvičební systém trochu nudí, a hlavně máte pořád pocit, že se k cíli nepřibližujete tak rychle, jak byste chtěly, pak vyzkoušejte následujících osm cviků.

### 36 LADÍME POSTAVU NA LÉTO

Pokud jde o hubnutí a obecně redukci hmotnosti, žádné zkratky ani zázraky neexistují. Díky jakým sportovním aktivitám se nejlépe hubne?

## VÝŽIVA ►

### 30 ČERSTVÉ & ZDRAVÉ & DOBRÉ

Doba, kdy si jaro podává ruku s létem, vyžaduje, abyste se přizpůsobily v jídelníčku. Poradíme, jak si připravit chutné a zdravé smoothie nápoje během několika málo minut.

### 42 ZDRAVÉ POCHOUTKY Z MIXÉRU

Když je čas na malou svačinku, vyplatí se mít po ruce mixér.

### 56 TUKY V JEDNOM OHNI

Jakou roli sehrají v hubnutí spalovače tuků a po kterých se vyplatí sáhnout?

### 62 9 RECEPTŮ - TO PRAVÉ OŘECHOVÉ... MÁSLA

Ořechová másla jsou hit! Všichni je milují. No dobrá, možná ne všichni, ale je nás spousta.

### 68 NEBOJTE SE JÍST A HUBNOUT

Populární rubrika receptů z dílny Karolíny (Katchaby) Hrušešové.

## MOTIVACE ►

### 16 NÁŠ ŽIVOT V RINGU

V pohádkách je princezna krásná, princ odvážný a silný. V životě kráska překvapí odvahou i silou a najdou se muži, kteří takovým ženám stojí bok po boku. Jako je tomu v případě Lucky Sedláčkové a Štěpána Horvátha

### 66 ŽENA V BĚHU

Život v poklusu. Jsme uhoněné, rozlitané, stále něco doháníme. Běh jako sportovní aktivita ale paradoxně nabízí vítané odreagování. Není divu, že mu spousta z nás doslova propadla.

## ZDRAVÍ ►

### 50 PŘIPRAVTE SE NA LÉTO

aneb intimní hygiena v letních měsících. Co potřebujete vědět o hygieně intimních partií.

### 60 JAK SE VYSPAT V HOTELU

Co můžete udělat pro svůj lepší spánek v hotelovém pokoji.

## OTÁZKY A ODPOVĚDI ►

### 70 CO BY UDĚLALA ALENA KLENOT

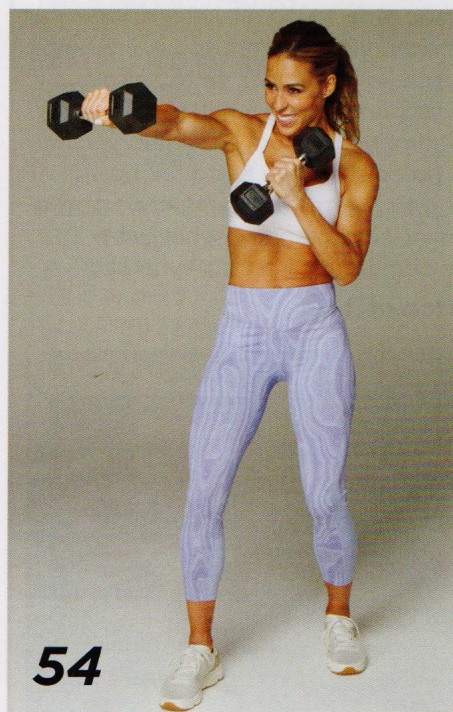
Poradna o lásce, životě a rtence.

### 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.



16



54

## V KAŽDÉM ČÍSLE NAJDETE ►

- 4 NAPSALY JSTE NÁM
- 7 NOVINKY V POHYBU
- 8 CO NOVÉHO VE VÝŽIVĚ
- 10 CVIK MĚSÍCE
- 12 NA ZDRAVÍ