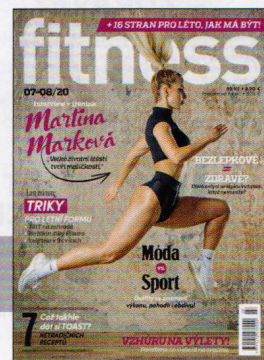


V tomto čísle jsme pro vás připravili...

► ČERVENEC-SRPEN 2020

Na obálce: **Martina Marková**

Foto: **Jakub Slavkovský**



TRÉNINK ►

10 3 RYCHLÉ TRÉNINKY S POSILOVACÍ GUMOU

I v létě se můžete poměrně snadno udržet v kondici a nezabere vám to moc času.

24 PROTI BOLESTEM ZAD METODOU Mc GILL

Zajistěte svojí páteři potřebné bezpečí a svému tělu optimální formu.

30 KRUHÁČ S MOTTEM „DEJTE SBOHEM TUKŮM“

Kruhové tréninky patří z pohledu spalování tuků k těm nejúčinnějším.

36 HIIT TRÉNINK NA ZAHRADĚ

Zacvičte si venku na zahradě nebo i v parku, užijte si čerstvý vzduch a udělejte něco pro zdraví.

44 POSTAVA DO BIKIN DÍKY PILATES

Vyzkoušejte netradiční cvičení pilates clinic, které využívá nejrůznější funkční pomůcky.

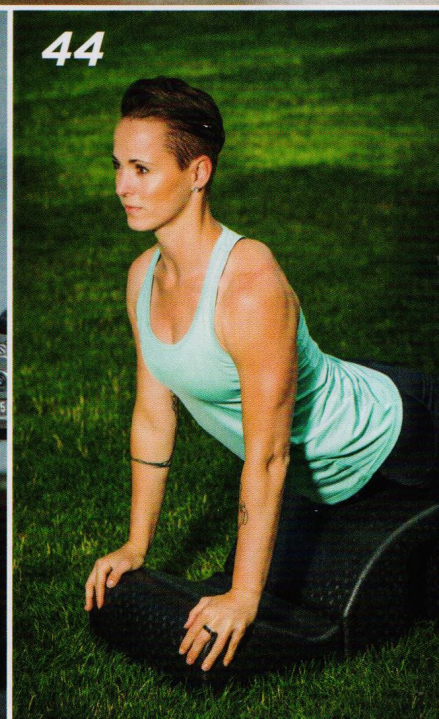
VÝŽIVA ►

52 7 NETRADIČNÍCH RECEPTŮ NA TOASTY

Ochutnejte kombinaci méně obvyklých ingrediencí a přečtete si, jak připravit chutný toast třeba v troubě nebo na grilu.

60 STRAVOVÁNÍ NA VÝLETECH

Poradíme vám, jak si připravit jednoduchou, a přesto zdravou svačinu na výlet během pěti minut. A vysvětlíme si, proč je dobré tuhle část přípravy nepodcenit.



64 BEZLEPKOVÉ = ZDRAVÉ?

Položily jste si někdy otázku, jestli jsou bezlepkové potraviny automaticky zdravé nebo zdraví prospěšné?

68 LÉTO, SPORT & HYDRATACE

Proč je důležité doplňovat tekutiny? Vyplatí se pít při sportu iontové nápoje?

80 TO JÍDLO

Týna Skalická se ve své rubrice zamýšlí nad tím, že nemusíte jíst málo, stačí jíst chytře.

86 NEBOJTE SE JÍST A HUBNOUT

Populární rubrika receptů z dílny Karolíny (Katchaby) Hrubešové.

MOTIVACE ▶

12 „Velké životní štěstí tvoří maličkosti,“ říká MARTINA MARKOVÁ

Jak zvládla karanténu úspěšná profesionální tanečnice, účastnice populární soutěže Star Dance a vyhledávaná fitnessová ikona, jejíž tréninky i life-stylové rady pomáhají tisícům z vás?

20 MÓDA vs. SPORT

Móda a sport k sobě neodmyslitelně patří. Ovšem nebylo tomu tak vždy. Velký boom můžeme sledovat zhruba deset let zpátky, kdy sportovci začali řešit nejen technologie, ale i to jak při sportu vypadají.

84 ŽENA V BĚHU

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

ZDRAVÍ ▶

72 JAKÉ NÁSTRAHY NA VÁS ČÍHAJÍ BĚHEM LETNÍHO TRÉNINKU VENKU?

Seznamte se s riziky, která vám hrozí během pobytu v přírodě, naučte se správně chránit a užijte si dobu strávenou na čerstvém vzduchu beze strachu.

78 NÁVRAT KE KOŘENŮM

Jak na léto připravujete své tělo, připravte i svou mysl – kromě skvělé formy a opálení můžete získat zdravé spánkové návyky a těžit z obrovských přínosů kvalitního spánku.

OTÁZKY A ODPOVĚDI ▶

88 CO BY UDĚLALA ALENA KLENOT

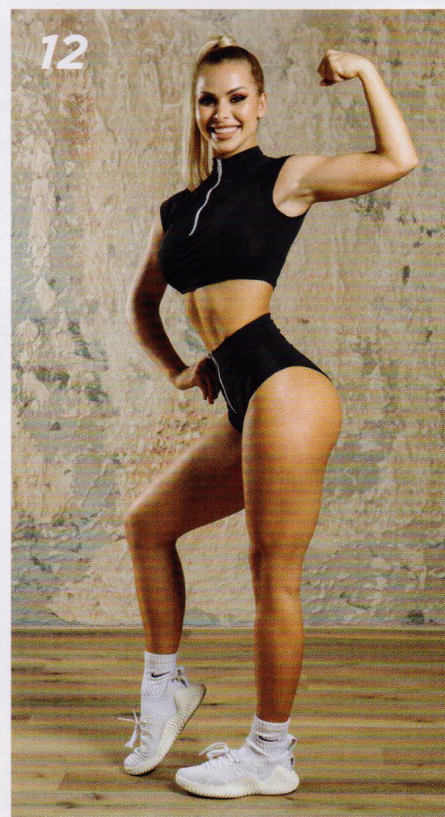
Poradna o lásce, životě a rtěnce.

89 PŘÍRODNÍ MEDICÍNA

Rady a tipy týkající se přírodní medicíny přináší Pavla Apostolaki.

90 PORADNA S LEOU VRŠECKOU

Nechte si poradit od zkušené závodnice L. Vršecké.



V KAŽDÉM ČÍSLE NAJDETE ▶

- 5 NAPSALY JSTE NÁM
- 7 NOVINKY V POHYBU
- 8 CVIK MĚSÍCE
- 9 NA ZDRAVÍ
- 50 CO NOVÉHO VE VÝŽIVĚ

