

## Obsah

E-mail: redakce@svetkulturstiky.cz



16



40



42

NA OBÁLCE: JAKUB ČAHA  
FOTO: JOSEF ADLT

- 16 TVRDÁ DIETA, TVRDÝ BYZNYS, TVRDÉ SRDCE – JAKUB ČAHA**  
Rozhovor o životě ve třech rolích.
- 22 STRAVA PRO RŮST SÍLY**  
Jak jíst, když chceš zvedat víc, než dřív.
- 26 POWERBUILDING: SÍLA I SVALY BEZ KOMPROMISŮ**  
Chceš vypadat jako kulturista, ale zároveň zvedat váhy jako powerlifter?
- 30 TESTOSTERON, ESTROGEN A KORTIZOL POD LUPOU**  
Hormony jsou tichými režiséry našeho výkonu i regenerace.
- 34 PŘEDTRÉNINKOVÉ SUPLEMENTY**  
Nabízí skutečný výkon, nebo jde jen o marketing v lákavém obalu?
- 38 ZE ŽIVOTA KULTURISTY**  
Stařecké povídání s Honzou Foblem aneb jak se rodili chlapi.
- 40 DAVID KOZMA: „V MMA ROZHODUJE KOMPLEXNOST“**  
Rozhovor s bývalým šampionem organizace Oktagon MMA.
- 42 4 TÝDNY K MOHUTNĚJŠÍMU HRUDNÍKU**  
Super hrudník není výsledkem několika náhodných sérií bench pressu.



## PRAVIDELNÉ RUBRIKY

### 50 **ZDRAVÁ STŘEVA A BUDOVNÍ OBJEMŮ**

Správně fungující trávicí systém ovlivňuje dosažení výsledků víc, než jste si kdy mysleli.

### 54 **4 MÝTY O BÍLKOVINÁCH**

Co brzdí růst svalů víc, než si myslíte.

### 56 **NEZDRAVĚ ZDRAVÉ POTRAVINY**

Odhalte pravdu o některých populárních „zdravých“ potravinách.

### 62 **PETR GAŽKO A LUCIE GAŽKO JAKEŠOVÁ**

Síla, disciplína a život mezi činkami.

### 66 **HONZA POVÝŠIL A LÁĎA KURČÍK PO ARNOLD CLASSIC**

Nejlepší forma v dosavadní kariéře a čtvrté místo mezi světovou elitou.

### 6 **SLAVNÁ JMÉNA**

Kde se vzala Scottova lavička?

### 7 **UVAŘTE SI DOBRÉ KUŘE Z KLATOV**

Tentokrát tu pro vás máme recept na kuřecí Tikka Masala.

### 8 **NA ZDRAVÍ**

Trans tuky: zabiják formy i zdraví.

### 10 **VÍME, JAK...**

Jak předejít vyčerpání svalů.

### 13 **ČSNS INFORMUJE**

Pozvánka na akce pořádané Českou společností pro přírodní sport a informace o těch, které již proběhly.

### 15 **CO CHYSTÁ ČESKÁ PCA**

Pozvánka na soutěže pořádané federací PCA.

### 60 **FČST INFORMUJE**

Novinky z Federace českého silového trojboje.

### 70 **NEVÍTE SI S NĚČÍM RADY? PTEJTE SE!**

Pokud chcete vědět, jak dosáhnout optimálních výsledků, ptejte se toho, kdo ví, jak cvičit i jíst, a umí svoje vědomosti předávat.

