

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

LEDEN 2016

Na obálce MICHAELA FLOROVÁ, foto Zuzana Postulková



TŘÉNINK

24 ZACVIČTE SI V LEDNU

Očekáváte, že na vás přichod nového roku bude klást nemalé časové nároky? Pak se právě teď můžete těšit na dva intenzivní cvičební programy složené převážně ze základních cviků, díky nimž zapojíte svaly celého těla a během co nejkratší doby spálíte co nejvíce kalorií.

36 ÚČINNÝ A ZABAVNÝ TŘÉNINK

Jestli vás v lednu čeká nápor v práci a o delším tréninku ve fitku si můžete nechat jenom zdát, zkuste po vzoru atletky Koyi Webb spojit základní posilovací cviky do kruhového tréninku. Stačí vám pět cviků po dvaceti opakováních, které podle svých časových možností zvládnete ve dvou až třech cyklech.

56 NEPATRNÉ ZMĚNY, VIDITELNÉ VÝSLEDKY

Ať už chcete více síly, pevnější svaly, lepší vytrvalost nebo méně tuků, máme pro vás jednoduchý a účinný způsob, jak pomocí následujících čtyř technik dosáhnout požadovaného výsledku.

VÝŽIVA

30 ZIMNÍ POCHUTNÁNÍ

Zdravá strava nemusí být vůbec nudná! Vyzkoušejte recepty z kuchařky s lákavým názvem Honestly Healthy for Life. Na tak skvělá a lákavá jídla jste už dlouho čekali. Tím spíš, že jsou naprosto v souladu s ideální figurou.

24



48 JE TO VŮBEC PŘÍRODNÍ?

V nedávných měsících některé potravinařské giganty uvedly, že plánují ze svých výrobků odstranit nežádoucí přísady. To je jistě dobrá zpráva, ale nenechte se zmást. Když se vynechají ingredience, jejichž název často ani neumíme vyslovit, ještě to neznamená, že bude konkrétní produkt zdravý.



62 PŘEKVAPIVÉ JEDNODUCHÉ VAŘENÍ

Teď, když už za sebou máte vánoční svátky, si dást možná vy i vaše rodina rády vychutnáte lehké, zdravé jídlo. Následující pokrm v italském stylu navíc připravíte překvapivě rychle.

46 FITNESS MODELS

I v letošním roce se můžete přihlásit do populární soutěže FITNESS MODELS. Devátý ročník startuje právě teď!

50 POSTAVA SNŮ

Časopis svět kulturistiky se letos vrací k oblíbené soutěži POSTAVA SNŮ. Přihlášku najdete i na stránkách FITNESSU. Neváhejte a využijte možnosti podpořit svou tréninkovou motivaci.

MOTIVACE

52 MICHAELA FLOROVÁ – 4. MÍSTO FITNESS MODELS 2015

„Pohybem se člověk uvolní, vypne od všeho a ten pocit, že pro sebe něco dělá, je úžasný.“ říká sympatická finalistka loňského ročníku oblíbené čtenářské soutěže.

ZDRAVÍ

42 VELKÁ SÍLA SKRYTÁ V MALÝCH DETAILECH

Kdy jindy se zamýšlet nad zlepšením kondice, vykládním jídelníčku a upevněním zdraví než s příchodem nového roku. Vybrali jsme pro vás tučt těch nejjednodušších způsobů, jak lépe jíst, efektivněji cvičit a skvěle se cítit.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

68 FITNESS PORADNA

Na vaše dotazy odpovídá Katka Götzová.

70 NA CO SE NEJČASTĚJI PTÁTE

Odpovědi na často se opakující otázky z výživy a suplementace.

71 FYZIOTERAPEUTICKÁ PORADNA

Tentokrát oblíbená rubrika s názvem Ostrý start s chilli.

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 • RECEPT PRO VÁS • SVĚT KOKTEJLŮ
• TĚLO&MYSL • TUKY V OHROŽENÍ • JAK PROŽÍT TĚHOTENSTVÍ

36

