

# V tomto čísle jsme pro vás připravili...

ÚNOR 2016

Na obálce MICHAELA BRYCHTOVÁ, foto Patrik Uhlíř



## TRÉNINK

### 22 KÁŽDÁ MINUTA SE POČÍTÁ

V tomto netradičním tréninkovém programu jsme spojili posilování zaměřené na břicho a trup s oblíbeným HIIT systémem spalujícím tuky. Za méně než půl hodiny se tak můžete dostat do formy.

### 38 POSTAVA PODLE PŘESÝPACÍCH HODIN

Termín „přesýpací hodiny“ se zde neobjevuje náhodou. Právě přesýpací hodiny totiž symbolizují ideální ženskou postavu – ramena, šitlých pas, vytvářené boky a zadeček. Díky cvičebnímu programu Lyzabeth Lopezové můžete mít takovou figuru i vy.

### 46 NA PLNĚ OBRÁTKY

Zbavte se stokrát opakovaného cvičebního programu – a taky nadbytečného tuku – díky následujícímu plánu o šesti cvičích prováděných s landmine adaptérem.

### 62 LEPŠÍ VÝSLEDKY – UŽ ZNES

Plnšíme vám speciální trénink založený na intervalech o vysoké intenzitě, při kterém využijete vzestupného a sestupného principu v počtu opakování a to při jednom i více cvičích.

22



## VÝŽIVA

### 32 CO DŮM DÁ... HLAVNĚ RYCHLE

Chcete připravit zdravé jídlo co nejrychleji? Pak využijte následujících kreativních a časově úsporných tipů, díky nimž budete mít dietní a chutný pokrm na stole opravdu hned.



32

## MOTIVACE

### 44 VYHLÁŠENÍ SOUTĚŽE FITNESS MODELS

V roce 2016 na vás čeká jedinečná příležitost přihlásit se do čtenářské soutěže. Bude mezi finalistkami devátého ročníku i vaše jméno?

### 58 MICHAELA BRYCHTOVÁ – 5. MÍSTO FITNESS MODELS 2015

Pátou příčku loňského ročníku obsadila sympatická Michaela Brychtová, která tak rozšířila svou sbírku sportovních úspěchů. Nejenom o přípravě na FITNESS MODELS ale také o své lásce k pohybu promluvila v našem rozhovoru.

## ZDRAVÍ

### 54 ROZDĚLTE TO

Máte problémy s dosažením výsledků? Chybí vám motivace? Možná bude řešením zcela nové rozdělení tréninku. Máme pro vás pět unikátních řešení.

## 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 FYTOTERAPEUTICKÁ PORADNA

Tentokrát oblíbená rubrika s názvem Stáši pomerančových květů.

### 72 PORADNA S LEU VŘEŠKOU

Nechte si poradit od zkušené zvodnice L. Vřeškové.

### 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

38

