

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

BŘEZEN 2016

Na obálce Autumn Calabrese, foto Peter Lueders



TŘÉNINK

24 6 TÝDŮ K NOVÉMU JÁ

Proč ztrácet čas neefektivními cvičebními programy, když můžete svoji figuru změnit od základů a z průměrné postavy tak udělat pivovířiči během pouhých šesti týdnů – a vůbec k tomu nepotřebujete posilovnu!

42 KARDIO TŘÉNINK

Představíme vám tři účinné aerobní tréninky, které nastartují totální proměnu vaší postavy. Jestli už máte hodin strávených na stacionárním kole plné zuby, je čas na změnu! Nabídíme vám tři 10 minutové programy, které můžete vzájemně kombinovat.

VÝŽIVA

36 JIDELNÍČEK, KTERÝ VÁM POMŮŽE ZHUBNOUT

Nemusíte trpět ani hladovět, a přesto změňte svou postavu. Když už se vám nějakým zázrakem podaří zařadit do pracovního rozvrhu pravidelné cvičení, určité si řeknete: „Kde ale navíc vezmu čas na vaření zdravých jídel?“ Naštěstí jsme tohle promysleli a máme pro vás skvělý jídelníček, jehož dodržování bez pochyby zvládnete.

58 TLOUSTNETE? MOŽNÁ ZA TO MŮŽE VAŠE LEDNÍČKA!

Lednička se může stát v dietě vašim nepřitelem stejně jako nejlepší kamarádkou. Když ji naplníte limonádami, tučným masem a smetanovými omáčkami, nečekejte převratné výsledky. Raději nakupte zdravé, dietní potraviny, díky kterým se na sebe budete dívat do zrcadla se zalíbením.



MOTIVACE

46 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?

54 DIANA HOLIČOVÁ – 7. MÍSTO FITNESS MODELS 2015

Sedmou příčkou loňského ročníku obsadila sympatická Diana Holíčová, o svém vztahu ke sportu a zdravému životnímu stylu promluvila v našem rozhovoru.

ZDRAVÍ

48 CESTA KE SKVĚLÉ POSTAVĚ

12 strategií pro vaši štíhlou linii, pevně zdraví a pocit štěstí. Přečtěte si, jak renovovat trénink, upravit jídelníček, nastartovat spalování tuků a nakonec taky, jak to všechno úspěšně zvládnout!

64 ZMĚŇTE SVOU POSTAVU I SVŮJ ŽIVOT

Abyste zhubly a svou váhu si udržely, měly byste svůj trénink pravidelně měnit a současně do něj vnést i trochu zábavy. Zde je 30 kroků, které vám v tomto směru jistě pomohou.

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 výživě a suplementace.

71 FYTOTERAPEUTICKÁ PORADNA

Tentokrát oblíbená rubrika s názvem Rostlinné čističky vzduchu.

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 PŘEŽÍT PROŽÍT TĚHOTENSTVÍ**

24



48

