



24

- 3 EDITORIAL
- 4 OBSAH
- 6 DOPISY
- 8 NOVINKY
Hubnutí, jídlo, pohyb, krása
- 16 ANDREA KERESTEŠOVÁ
Proč se seriálová herečka po letech vrátila k běhání a kdy vyřadila z jídelníčku cukr?
- 98 SEKÁČKY NA BYLINKY
Během chvilky za vás nasekají cibuli, ořechy i maso. Který si vybrat?

TÉMA MĚSÍCE

- 24 NA STARTU
Tipy zkušeného kondičního trenéra, běžecká abeceda i cviky na protahování
- 28 TRÉNINKOVÝ PLÁN
Za 10 týdnů s námi zvládnete závod na 10 kilometrů i půlmaraton
- 32 NEJLEPŠÍ BOTY
Než vyrazíte na nákupy, zjistěte, co vás čeká v prodejně a kolik párů potřebujete
- 34 BĚH JE VÍC NEŽ SPORT
Tři čeští trenéři, kteří patří k běžecské špičce, o svých začátcích i motivaci
- 38 PRVNÍ POMOC PŘI BĚHÁNÍ
Co dělat, když vás píchá v boku, máte těžké nohy nebo to chcete vzdát
- 40 MOTIVACE A INSPIRACE
Vsaďte na dobré oblečení i chytré doplňky a užijte si svůj běh naplno



44

- 32 NEJLEPŠÍ BOTY
Než vyrazíte na nákupy, zjistěte, co vás čeká v prodejně a kolik párů potřebujete
- 34 BĚH JE VÍC NEŽ SPORT
Tři čeští trenéři, kteří patří k běžecské špičce, o svých začátcích i motivaci
- 38 PRVNÍ POMOC PŘI BĚHÁNÍ
Co dělat, když vás píchá v boku, máte těžké nohy nebo to chcete vzdát
- 40 MOTIVACE A INSPIRACE
Vsaďte na dobré oblečení i chytré doplňky a užijte si svůj běh naplno

MENU S DIETOU

- 44 JÍDELNÍČEK PRO ENERGIÍ PŘI SPORTU
Co a kdy jíst, když pravidelně sportujete + recepty na celý týden
- 52 7 STATEČNÝCH: UŽ VÍME, JAK SPRÁVNĚ JÍST
Soutěžící reality show Hubneme do plavek se pustily do vaření
- 56 10 KOŘENÍ PRO SEXY POSTAVU
Vyzkoušejte: skořici k lepšímu spalování, zázvor proti zánětům
- 58 SIMONA KRAINOVÁ O JIDLE A DIETÁCH
Modelka a patronka 7 statečných prozrazuje, co vaří, odmítá a neřeší

KRÁSNÁ S DIETOU

- 62 4 RYCHLÉ ÚČESY
Vizážistka Margita Skřenková s postupy, jak vytvořit netradiční tvary drdólů a copů
- 68 OSOBNÍ STRÁŽCE
Moderní antiperspiranty vás podrží i při vysokém výkonu
- 70 PRVNÍ BRONZ
Jak získat opálený odstín i bez nebezpečného UV záření
- 72 NEZÁVISLÁ
Vsaďte s jarem na outfit, který bude pohodlný a zároveň sexy



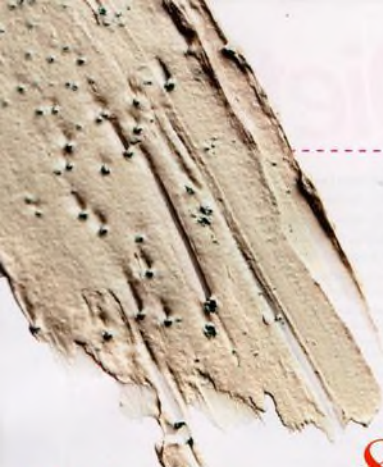
na obálce

- 16 Kerestešová: Pohyb dělá dobře máji psychice
- 22 Vše o běhu: Tréninky, rady, tipy i vychytávky
- 54 Petr Havlíček: Jezte tak, aby vás to bavilo
- 70 Jednoduchá pravidla samoopalování

Foto na titulu: Anna Mrázek Kováčik

86





8

RELAX S DIETOU

- 80 VÍKEND PLNÝ JÍDLA, HISTORIE A ROMANTIKY**
Řím, Paříž a Londýn lákají k „ochutnání“ – poradíme, co byste neměli vynechat

VE FORMĚ S DIETOU

- 86 JAK SI VYBRAT KOLO**
Rady, zda zvolit horské, či silniční, jaké vybrat sedlo i kam vyrazit na výlet
- 90 SPORTOVNÍ DOPING**
Potřebujete nastartovat? Zkuste lekci taebo, flowin nebo RealRyder
- 92 5 CVIKŮ PROTI ÚNAVĚ**
Krátká sestava s cílem protáhnout celé tělo a zahnat jarní únavu



16

Inzerce A161001982

Rozhýbeme

české děti?

Každé dítě sní o velkých vítězstvích. V současné době je ale zažívá spíše při hrani na mobilu nebo tabletu. Vítězství a radost ze hry se tak pro ně stávají virtuální. Výzkumy jasně dokazují, že pohybová aktivita dětí klesá. U televize a počítačů tráví více času než na hřištích nebo běháním venku. Sazka si dala za úkol pokusit se to změnit.

A protože možnost sportovat by mělo mít každé dítě, vznikl projekt Česká olympijská nadace. Nadace je tu pro děti, které mají chuť sportovat, ale brání jim v tom nevhodná sociální situace. Přispívá vždy jen na konkrétní věci – sportovní vybavení, sportovní kurzy, kroužky a soustředění. Celkem nadace za tři roky existence podpořila již 901 dětí ze sociálně slabších prostředí a dětských domovů a rozdělila mezi ně částku 4 636 050 korun.



Největším projektem, do kterého se zapojilo už více než 200 tisíc dětí, je projekt Sazka Olympijský vícebój. Ten běží na téměř 1 400 školách a jeho cílem není soutěžit o nejlepší výkony, ale v průběhu běžných hodin tělesné výchovy ukázat za pomoci známých sportovců co nejvíce žákům, jaké jsou možnosti sportování, a motivovat je k tomu, aby sportovali i ve svém volném čase. Sazka na březem připravuje portál sportovkoci.cz, který rodičům a dětem pomůže najít ten nevhodnější sportovní klub.

Je důležité myslet i na ty, kteří pohybu dětí obětují svůj volný čas a věnují se rozvíjení jejich pohybových aktivit. SazkaMobil se tak společně se svými zákazníky rozhodl ocenit vybrané trenéry mládeže a poděkovat jim 144.000 volnými minutami. V rámci vánoční kampaně virtuálního operátora SazkaMobil si mohli jeho zákazníci vybrat, zda si volné minuty nechají pro sebe, nebo je darují na dobrou věc. Možnost obdarovat trenéry využili sázející nejčastěji.

Sazka je partnerem českého sportu. I díky vám, sázejícím, můžeme podporovat hned několik projektů zaměřených na sportování dětí a mládeže. Proto nezapomente, že i vaše čísla mohou být pro děti čísla vítězů.