

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

DUBEN 2016

Na obálce Jennifer Widerstrom, foto Ian Spanier



TŘÉNINK

24 PŘIPRAVI, POZOR, TĚŠ

Zlepšete držení těla a zpevníte svaly trupu díky kruhovému tréninku loňské finalistky a čtyřnásobné vítězky Figure Olympia Nicole Wilkins, která neváhala a poskytl nám současně i krátký rozhovor.

36 RYCHLEJŠÍ TEMPO, LEPEJ VÝSLEDKY

Co mají společného medicínal, švihadlo a lavička? Na první pohled nic. Ale když tyhle cvičební pomůcky zkombinujete, budou vašim klíčem k rychlému a účinnému tréninku. Vyzkoušejte tři cvičební programy, díky nimž procvičíte hlavní svalové partie, současně odbouráte tuky a spálíte kalorie.

62 SILNÝ ZÁVĚR

Závěrečné cviky prováděné bez zářezů na gymnastickém míči pomáhají zmírnit následnou bolest svalů a podporují rozsah pohybu. Vyzkoušejte tyhle tři.

VÝŽIVA

30 PRAVIDLA HRY NA SPALOVÁNÍ TUKŮ

Abyste se zbavili přebytečných kilogramů, musíte vytvořit mírný kalorický deficit, nicméně současně potřebujete dostatek energie na cvičení a zvládnutí každodenních povinností. Máme pro vás recepty, které pomohou dodat tělu potřebné živiny a přitom vyhovují nárokům na dietu stimulační odbourávání tuků. Přivítejte jaro zdravými pokrmy.

50 PŘIPIJTE SI NA ZDRAVÍ SKVĚLÝM KOKTEJLEM

Jedním z nejlepších způsobů, jak si zajistit přísun živin, představuje konzumace koktejlů nebo tzv. smoothies. Možná si je spojíte výhradně s letním obdobím, ale vězte, že stejně tak vám zachutnají i teď a jate.

50



MOTIVACE

42 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?

44 JAK SE MLUVÍ V PŘÍSOVNĚ

Pro vás všechny, které nejste se sportovní terminologií tak sžitě a při čtení tréninkových článků pořád spíše tápete, jsme připravili článek, který vám jistě pomůže se v textu lépe orientovat. Vaše cvičení pak bude efektivnější a vy se budete cítit jistější jak s časopisem, tak s činkou v ruce.

54 KAROLÍNA HANZALOVÁ – 8. MÍSTO FITNESS MODELS 2015

Osmou příčku loňského ročníku obsadila sympatická Karolína Hanzalová, o svém vztahu ke sportu a zdravému životnímu stylu promluvíva v našem rozhovoru.

ZDRAVÍ

58 HROZÍ VÁM RIZIKO?

Predabektický stav – skrytý syndrom, o kterém byste měly vědět! Jak ho diagnostikovat, na co byste si měly dát pozor a hlavně, jakým způsobem se dá tímto problému úspěšně předcházet, to všechno si povíme v následujícím článku.

66 SUPLEMENTOVÉ NOVINKY

O účinných zeleného čaje, rostliny Garcinia cambogia, o tom, jak srovnávková bílkovina tlumí chuť k jídlu, o důležitosti harmonálních testů i o tom, v čem nám mohou pomoci malinové ketony, se dočtete v nové, zajímavé rubrice.

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 FYTTERAPEUTICKÁ PORADNA

Tentokrát oblíbená rubrika s názvem Rostlinné čistítky vzduchu.

72 PORADNA S LEOU VRŠECKOU

Nechte si poradit od zkušené závodnice L. Vrškové.

73 RADÍ VÁM PLASTICKÝ CHIRURG

Poradenská rubrika v oblasti plastické a estetické chirurgie.

V KAŽDÉM ČÍSLE NAJDETE

NAPSAL JSTE NÁM • NOVINKY

V POHYBU • CO NOVĚHO

VE VÝŽIVĚ • NA ZDRAVÍ

• NENECHTE SI UJÍT • RECEPT

PRO VÁS • SVĚT KOKTEJLŮ

• TĚLO&MYSL • TUKY

V OHROŽENÍ • JAK PŘEŽÍT

PROŽÍT TĚHOTENSTVÍ

24



36

