



68



16 Kratochvílová: Nemůžu jít spát hladová!

24 Speciál: Dokonalé tělo do plavek

60 Jak se vyznat v mléčných výrobcích?

120 6 cviků na ploché břicho a zpevněný CORE

Foto na titulu: Anna Mrázek Kováčik

3 EDITORIAL

4 OBSAH

6 DOPISY

8 NOVINKY

Hubnutí, jídlo, pohyb, krása

16 GABRIELA KRATOCHVÍLOVÁ

Moderátorka a Česká Miss 2013 o vztahu k jídlu, chůzi a bramborákům v deset večer

130 CHYTRÁ MOTIVACE

Výberte si fitness monitor denní aktivity, který pohlídá vaše kroky i spánek

TÉMA MĚSÍCE

26 NEJLEPŠÍ DIETA

VAŠEHO ŽIVOTA
Vyvážená strava během celého dne – a váha půjde rázem dolů

30 4 TÝDNY K SEXY TĚLU

Návod, jak za měsíc zpevnit ruce, střed těla, záda, nohy i hýždě

34 ZÁSAH NA PRÁVÉM MÍSTĚ

Co dělat, když vás navzdory cvičení stále trápí tukové polštářky

38 STOP POMERANČOVÉ KŮŽI

Pohled na celulitidu trápí až 90 % z nás. Zjistili jsme, jak opět získat hladkou kůži

42 BOJOVNÍCI

S CELULITIDOU
Banány, melouny a spol. aneb 1 malá úprava jídelničky dokáže divy

44 JAK VYPADAT DOBRĚ

Tipy Evy Decastelo, Patricie Solaříkové a Kláry Doležalové

MENU S DIETOU

52 JÍDELNÍČEK PRO KRÁSNĚJŠÍ POSTAVU
Jak na to? Dostatek bílkovin, správné přílohy, zdravé tuky a recepty Diety

60 JAK SI VYBRAT MLÉČNÉ PRODUKTY
Které mléko je nejlepší? A proč se vyhnout nízkotučným jogurtům?

62 PROTEIN BAR
Seznamte se s proteinovými tyčinkami a zjistěte, co si o nich myslí odborník

64 CHCETE ZHUBNOUT? PIJTE!
Přestaňte počítat kalorie a raději se zaměřte na svůj pitný režim

KRÁSNÁ S DIETOU

68 PLÁN PRO SUPER TĚLO
Zaostřeno na tělo, obličej, vlasy i letní líčení aneb Vše pro to, abyste zazářila u vody

76 POD OCHRANOU
Připravte po zimě pokožku na první sluneční paprsky

78 NA PALETĚ
Oční tužky a stíny v barvách moře, zelené loupky i jasné oblohy

80 VÝCHOVA DÍVEK V ČECHÁCH
Odhalte křivky a zdůrazněte svoji ženskost v chytrých kombinacích

88 FLIRT SE STŘÍBRNOU
Tenisky s metalickými odlesky se hodí do práce i na párty s přáteli

90 NA MÍRU
Jste malá, štíhlá, nebo máte křivky? Vyberte si oblečení podle typu postavy

na obálce

květen 2016

RELAX S DIETOU

96 NEJLEPŠÍ WELLNESS PROCEDURE

Spojte relaxaci s výletem a zažijte víc než tradiční masáž nebo saunu

VE FORMĚ S DIETOU

104 7 FITNESS TRENDŮ

NA JARO 2016
Novinky velí vsadit na on-line trenéra, poskakovat jako opice a zkusit to u tyče

108 POWER PLATE: TRÉNINK NA 25 MINUT

Vibrační přístroj a pět fází, které je dobré během cvičení na něm nevynechat

110 SBALENO

Vypadat skvěle i během cvičení?
Nezapomeňte na důležité maličkosti

112 PŘIPRAVENA NA VÝKON

Výbava v podobě pestrých květů, geometrických vzorů či neonů

114 SPORTOVNÍ HRAČKY

Vítejte ve světě technických novinek – dostanou vás do kondice

116 7 STATEČNÝCH: SPORT JE NAŠE VÝZVA

Soutěžící reality show Hubneme do plavek zvládly cvičení venku i ve studiu

120 CESTA K PLOCHÉMU BŘÍŠKU

Topmodelka zapojila CORE pod vedením trenérky Petry Munduchové

122 SIMONA KRAINOVÁ V POHYBU

Proč nemá trenéra? Kolik nejvíc uběhla? A komu fandí v tenise?



42

LIPOVITAN® S

PRO JARNÍ OČISTU TĚLA

LIPOVITAN® S PRO PĚČI O VAŠE JÁTRA

AKCE 90+15
TABLET ZDARMA

na vybraných zásadách



doplněk stravy

LIPOVITAN® S

obsahuje **SILYMARIN**,
který má příznivé účinky
na lidský organismus:

- ▶ **prispívá k ochraně jater před dopady některých škodlivin**, jako jsou alkohol, průmyslové jedy, chemické látky vč. léků¹
- ▶ **vhodný pro jarní detoxikaci organismu^{1,2}**
- ▶ **pomáhá udržet hladiny cholesterolu v krvi²**

LIPOVITAN® S obsahuje
140 mg silymarinu v 1 tabletě.

¹ Pridmore SG, Ghosh G. Hepatoprotective herbal drug, silymarin from experimental pharmacology to clinical medicine. Indian J Med Res. 2006 Nov;124(5):491-504. ² Milk Thistle from www.mayoclinic.org

VYHRAJTE S LIPOVITANEM S

VÍKENDOVÝ WELLNESS
POBYT PRO DVA

Více na: www.lipovitan.cz



Zádejte ve své lékárně.