

# V tomto čísle jsme pro vás připravili...

KVĚTEN 2016

Na obálce Nicole Wilkins, foto Ian Spanier



## **TRÉNINK**

### **24 OD PASU DOLŮ**

Naskytla se nám jedinečná příležitost požádat Michelle "LaCuerpa" Lewinovou, aby se s námi podělila o tajemství svého dokonalého rozvoje nohou a hýždí. Nyní na vás čekají její osobní rady a tipy, přičemž nechybí ani zajímavý osobní příběh.

### **40 NOVÝ POGLED NA TRÉNINK TRUPU**

Vytvarujte si štíhlý pas bez jediné zkracovačky. Máme pro vás trénink složený ze cviků, které ovlivní především zpevnění trupu, zabrání nežádoucí rotaci a vytvoří podmínky pro tzv. nepřímou oporu. Bonus v podobě štíhlého pasu pochopitelně chybět nebude!

### **50 ZAMÍCHEJTE TO**

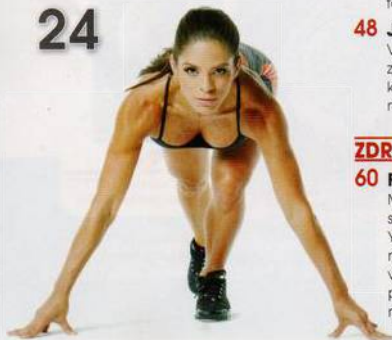
Trénink s cvičební gumou okoupený prvky Pilates vás bude bavit a současně pomůže k vytvarování břichních svalů. Na tenhle netradiční a velmi efektivní trénink břicha už jste dlouho čekali.

## **VÝŽIVA**

### **32 BOJUJTE PROTI TUKU DÍKY VLÁKNINĚ**

Chcete znát jeden z nejjednodušších způsobů, jak si udržet váhu? Jezte více vlákniny. Připravili jsme pro vás recepty na jednoduché a přitom chutné pokrmy.

## **24**



### **56 JARNÍ PŘEMĚNA**

Jaro je v plném proudu. A ačkoliv jarní úklid už máte asi za sebou, co se týče svých kondice a zdraví, jistě je stále na čem pracovat. Inspiřujte se našimi deseti radami chlebdě stravy, cvičení a regenerace. A užijte si jara plnými doušky!



50

## **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?

### **48 JAK SE MLUVÍ V POSILOVNĚ II**

V textech o provedení cviků se často zmiňujeme o chybách v držení těla, které jsou ty nejčastější a co vám při nich hrozí?

## **ZDRAVÍ**

### **60 FITNESSOVÉ MÝTY**

Mohou se svaly změnit v tuk? Jsou stroje bezpečnější než činky? Existuje Yeti? V tomto článku se zaměříme na hluboce zakořeněné a mezi lidmi velmi rozšířené mýty a současně vám přineseme smysluplné odpovědi na často kladené otázky.

## **OTÁZKY A ODPOVĚDI**

### **68 FITNESS PORADNA**

Na vaše dotazy odpovídá Katka Gótzová.

### **70 NA CO SE NEJČASTĚJI PTÁTE**

Odpovědi na často se opakující otázky z výživy a suplementace.

### **71 FYTOTHERAPEUTICKÁ PORADNA**

Tentokrát oblíbená rubrika s názvem Voňavé léčitelky z Tyrolska.

### **72 PORADNA S LEOU VRŠECKOU**

Nechte si poradit od zkušené zádovnice L. Vršecké.

### **73 RADÍ VÁM PLASTICKÝ CHIRURG**

Poradenská rubrika v oblasti plastické a estetické chirurgie.

## **V KAŽDÉM ČÍSLE NAJDETE**

**NAPSALY JSTE NÁM • NOVINKY**

**VE POHYBU • CO NOVÉHO**

**VE VÝŽIVĚ • NA ZDRAVÍ**

**• NENECHTE SI UJÍT • RECEPT**

**PRO VÁS • SVĚT KOKTEJLŮ**

**• TĚLO&MYSL • TUKY**

**V OHROŽENÍ • JAK PŘEŽÍT**

**PROŽÍT TĚHOTENSTVÍ**

## **40**

