

# V tomto čísle jsme pro vás připravili...

**ČERVEN 2016**
*Na obálce Paige Hathaway, foto Cory Sorensen.*


## TRÉNINK

### 24 3 CVIKY PRO SÍLU A VYTRVALOST

Zvýšte svoji sílu pomocí cvičebního programu o třech cvicích, který pro vás sestavila a sama vyzkoušela Sarah Grace. Budete překvapené, co všechno se dá zvládnout s využitím pouhých třech cviků.

### 36 V DOBRÉ FORMĚ PO CELÝ ŽIVOT

Tyto unikátní tréninky vaše svaly překvapí, takže se budete cítit – a vypadat – mnohem mladší než dříve. Pěšně to s vypuknutím plavkové sezóny potřebujete.

### 56 HLAVU NOHY VZHŮRU

Pět kroků ke zvládnutí jednoho z nejlepších cviků, který dost možná vůbec neprovádíte. Krok za krokem se s námi naučte zvládnout stoj na ruku.

## VÝŽIVA

### 30 DO POHYBU S NÍM

Nastartujte svůj metabolismus pomocí pěti skvělých domácích receptů na tacos. Těžko byste hledali zajímavější kombinaci kvalitních bílkovin a zeleniny, navíc ve formě, kterou máte okamžitě po ruce. Tacos – to je prostě báječná večeře, kterou si opravdu vychutnáte.

### 52 BUDUJTE SVALY + SPALUJTE TUKY

Ne, není to mýtus: konzumace většího množství bílkovin může být pro vaši formu neuvěřitelným přínosem, umožní vám totiž zpevnit a budovat svaly a současně spalovat tuky.


**32**

## MOTIVACE

### 42 VYHLÁŠENÍ VÝSLEDKŮ SOUTĚŽE FITNESS MODELS

Známe finalistky oblíbené čtenářské soutěže. Bude mezi nimi i vaše jméno?

### 48 PYRAMIDOU PROTI STAGNACI

Zlepšete svou formu pomocí jednoho (nebo obou) těchto osvědčených a prověřených tréninků. Se stagnací se dá bojovat, jen musíte vědět jak.

## ZDRAVÍ

### 58 KVALITNÍ REGENERACE V KAŽDÉM VĚKU

Co všechno potřebujete o kvalitní regeneraci vědět, když je vám 20, 30, 40, 50 a víc? O tom, že odpočinek po tréninku je jiný ve dvaceti a v padesáti, nejspíš dobře víte. Jaké konkrétní kroky byste ale měly podniknout?

## 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 FYTOTERAPEUTICKÁ PORADNA

Tentokrát oblíbená rubrika s názvem Letní výhody s okurkou.

### 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  
PROŽITÍ TĚHOTENSTVÍ**

**56**

**24**