



- 16** Hejnová: Pořád mám cíl, za kterým si jdu
24 Rio 2016: Sportovkyně, doping a motivace
42 Reality show Hubneme do plavek zná vítězky
54 Tipy na piknikové dobroty

Foto na titulu: Ivy E. Marwen



86

- 3** EDITORIAL
4 OBSAH
6 DOPISY
8 NOVINKY
Hubnutí, jídlo, pohyb, krása
16 ZUZANA HEJNOVÁ
Vrcholová sportovkyně se před Riem cítí ve formě. Na jaké doplňky sází?
42 VELKÁ PROMĚNA
Reality show Hubneme do plavek je ve finále. Kdo obsadil první tři místa?
114 HLADKÝ PRŮBĚH
Zjistovali jsme, jak se v létě nejlépe zbavit nechtěných chloupků

OLYMPIJSKÝ SPECIÁL

- 26** VZHŮRU ZA SNY
Kvitová, Spotáková, Spilková a spol.: Jak probíhala příprava na olympiádu?
34 ROZCVÍČKA S DENISOU ROŠOLOVOU
Zformujte problémové partie díky oblíbeným cvikům známé atletky
36 MOTIVACE KE SPORTU
7 tipů, jak s chutí cvičit a už stále neodkládat cvičení na druhý den
40 POVOLENÝ DOPING
Kde brát energii, když sportujete rekreačně, nebo naopak intenzivně?

MENU S DIETOU

- 54** JÍDELNÍČEK
NA PRÁZDNINY
Plánujete piknik? Připravte muffiny s fetou sýrem nebo fitness bábovku
62 LETNÍ DRINKY
Recepty na osvěžující limonády: okurková, mrkvová i se závorem
64 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL VE VZDUCHU
Pozor, odletáme aneb Jak vyřešit jídelníček na palubě letadla

KRÁSNÁ S DIETOU

- 68** PRAVIDLA LETNÍ KRÁŠ(K)Y
Co si vzít s sebou do letadla, na výpravu do hor nebo letní párty
72 VŮNĚ SVĚTA
Seznamte se s kosmetikou, které fandí Evropa, Amerika, Asie i Afrika
76 SOS PRO VLASY
Jednoduché kroky, jak v létě předejit vysušeným a zničeným vlasům
78 DOLCE VITA
Topmodelka Simona Krainová radí, jak nosit (a užít si) bílou barvu
86 ZA SKLEM
Nově sluneční brýle? Hrajte si s tvarem i s barevným tónováním skel

na obálce

červenec/srpen 2016



78

RELAX S DIETOU

90 RIO DE JANEIRO

Mnohem víc než jen olympiáda... samba v ulicích města, úžasná pláž i skvělé jídlo

VE FORMĚ S DIETOU

96 10 SPORTŮ, KTERÉ MUSÍTE V LÉTĚ ZKUSIT

Protáhněte tělo a zároveň si užijte spoustu zábavy v vody i ve vzduchu

100 TRÉNINK NA VYRÝSOVÁNÍ SVALŮ

Krátká sestava na tvarování stehen, paží, hýždí i zpevnění břiška

102 SPRÁVNÁ ČTYŘKA

Běh, plavání, golf, tenis: Víme, co si obléct a co si vzít s sebou

power
fruits

Neobyčejné vlastnosti
obyčejného ovoce



Drobné ovoce vypěstované s láskou, čerstvé a voňavé. Potěší na pohled, pohladí chuťové buňky, podpoří zdraví.

Bobuloviny jsou přírodním zdrojem vitamínů, minerálních látek, vlákniny a antioxidantů. Právě nadešel správný čas k jejich zařazení do vašeho jídelníčku!



Jahody – lákavé svým vzhledem, přínášející neopakovatelnou chuť

Jahody jsou pro člověka zdrojem mnoha cenných látek, zejména vápníku, fosforu, železa, draslíku a manganu. Obsahují také velké množství vitamínu C a řadu vitamínů skupiny B, které si lidské tělo nedokáže samo vytvořit. Už jen to může být důvodem k zařazení tohoto ovoce do každodenního jídelníčku. Pokud nechcete jahody jíst „jen tak“, najdou uplatnění při přípravě chutných jídel.

Maliny – sladké, voňavé a navíc zdraví prospívající



Maliny obsahují řadu vitamínů a minerálů, zejména hořčík, vápník a železo. Tím to ale nekončí. Jejich konzumaci přijímá lidské tělo také zdraví prospěšné pigmenty – antokyany, vlákninu a některé organické kyseliny, zejména citronovou, jablečnou a salicylovou. Maliny jsou ideálním ovocem k přípravě dezertů, zákusků, osvěžujících koktejlů či jiných sladkých dobrot.

Objevte sílu drobného ovoce



• www.power-fruits.eu •



Evropská unie / Evropská komise



Ministry of Agriculture and Rural Development



Ministry of Health



Ministry of Education, Youth and Sports