

# V tomto čísle jsme pro vás připravili...

**ČERVENEC/SRPEN 2016**

Na obálce Amanda Latona, foto Cory Sorensen



## **TŘÉNINK**

- 24 POKOŘTELKA SVÝCH CÍLŮ**  
Paige Hathaway změnila hubenou holku s nevýraznou figurou na ikonu sociálních sítí díky svému odhodání a lásce ke sportu. Zočtíte se do jejího životního příběhu a inspiřujte se tréninkem ramen.
- 36 TUKY V JEDNOM OHNI**  
Závěrečné sekvence jsou určeny k uzavření celé tréninkové sekce, ať se jedná o posilování nebo aerobní aktivitu. Stačí jen, abyste měly pár minut času, než půjdete do sprchy. Klíčem k úspěchu je - jak už to u cvičení v Tabata stylu bývá - intenzita.

- 48 FOAM ROLLING**  
Foam rolling představuje metodu tlakové komprese, která pomáhá vyvolávat změny v elasticitě a přes proprioceptivní stránku ovlivňuje mimo jiné i naše vnímání.

## **VÝŽIVA**

- 30 NAKRMRTE SVOJE SVALY ZA 30 MINUT**  
Ohrané a všední recepty na úpravu kuřecích prsíček oživíte novými ingrediencemi a skvělé potréninkové jídlo budete mít na stole během půl hodiny. (Zbude vám více času na trénink!)

**24**



- 44 CO A KDY JÍST**  
Podíváme se na to, co byste měly jíst, abyste měly dostatek energie na trénink a regeneraci bez ohledu na to, kdy se chystáte do posilovny.

**30**



## **MOTIVACE**

- 42 VYHLÁŠENÍ VÝSLEDKŮ SOUTĚŽE FITNESS MODELS**  
Už měsíc známe finalistky oblíbené čtenářské soutěže. Jaké je ale konečné pořadí první desítky?

## **ZDRAVÍ**

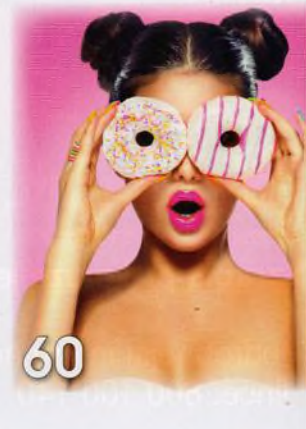
- 54 POKOŘTE SVŮJ APETIT**  
Představíme vám 13 tisíc let starou potravinu, díky níž máte šanci nastolit rovnováhu cukru v krvi a navíc ještě zhubnout. Celozrnné produkty z ječmene prokazatelně tlumí chuť k jídlu a příznivě ovlivňují inzulínovou senzitivitu.
- 56 HLAVA PŘEDEVŠÍM**  
Ženy trpí oftalmem mozku častěji než muži, sportovním čelí riziku takového poranění pochopitelně ve větší míře než lidé, kteří se fyzickým aktivitám nevěnují. O co se vlastně jedná a co byste o tomhle zranění měly vědět?
- 60 ZASLOUŽÍTE SI NÁLEPKU EMOCIONÁLNÍ JEDLÍK?**  
Pět důvodů, proč se přejídáme, a dobré rady, jak s tím skoncovat! Emoce náš život ovlivňují značnou měrou a mohou být také příčinou, proč tomu čokoládovému dortu prostě nemůžeme odolat.

## **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 FYTOTERAPEUTICKÁ PORADNA**  
Tentokrát oblíbená rubrika s názvem Masticha - zlatem ceněná vrškyfice.
- 72 PORADNA S LEOU PRŠECKOU**  
Nechte si poradit od zkušené zdravotnice 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 PROŽIT TĚHOTENSTVÍ**



**60**