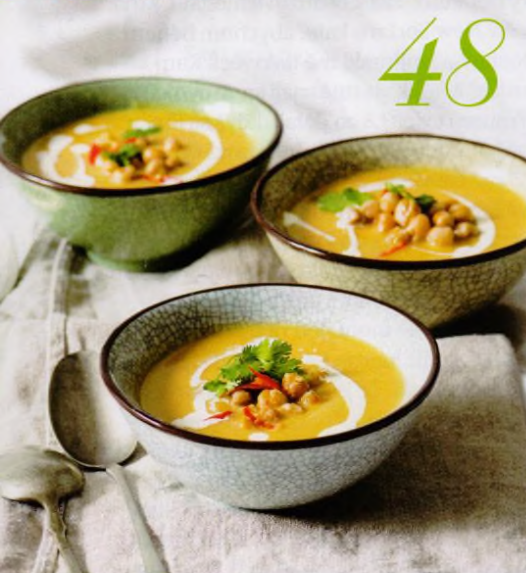


obsah



66



48



Foto na titulu: Ondřej Pýcha



88

3 EDITORIAL

4 OBSAH

6 DOPISY

8 NOVINKY

Hubnutí, jídlo, pohyb, krása

16 LUCIE ŠAFAŘOVÁ

Skvělá tenistka o životě na cestách, zastrčených kavárnách a foodblogu

98 HIT MĚSÍCE

Které sportovní hodinky jsou pro vás ty nejhodnější?

FITNESS SPECIÁL

22 ČEŠKY A SPORT

Cvičíme s chutí, nebo se k pohybu nutíme kvůli zdraví a postavě?

28 NOVÁ VLNA

Máme pro vás šest nových sportů, které byste měli vyzkoušet

30 ČAS NA TRÉNINK?

Tři ženy prozrazují, jak našly ve svých nabitých diářích místo pro pohyb

38 BŘICHO V HLAVNÍ ROLI

Jak zpevnit core? Praktické rady i návod ve fotoseriálu

44 GENY VS. POHYB

Jak vám může pomoci genetika k lepším výkonům?

MENU S DIETOU

48 JÍDELNÍČEK NEJEN PRO SPORTOVCE

Vyvážená strava, dostatek živin, vitamínů i minerálů. Jezte jako šampioni!

56 PROČ PÍT MINERÁLKY

Proč jsou zdravé, co obsahují a v jakém množství prospívají?

na obálce

16 Lucie Šafařová: Devátý den hřešim

22 Speciál: Tělo v pohybu

44 Geny a sport: Zjistěte, co je pro vás nejlepší

82 Jak běhat na podzim: plán, playlist, výbava

KRÁSNÁ S DIETOU

60 TRENDY V PĚČI O PLET'

Dokonalá pleť, barevné linky, matné rtěnky. Co vám nesmí chybět? Přední české vizážistky a jejich praktické rady

66 FIT TĚLO

Nová fitness výbava jako motivace k výkonu. V čem sportovat letos na podzim?

říjen 2016

RELAX S DIETOU

76 EVROPA U NOHOU

Vzeme vás do tří evropských měst, kde nachodíte spoustu kilometrů.

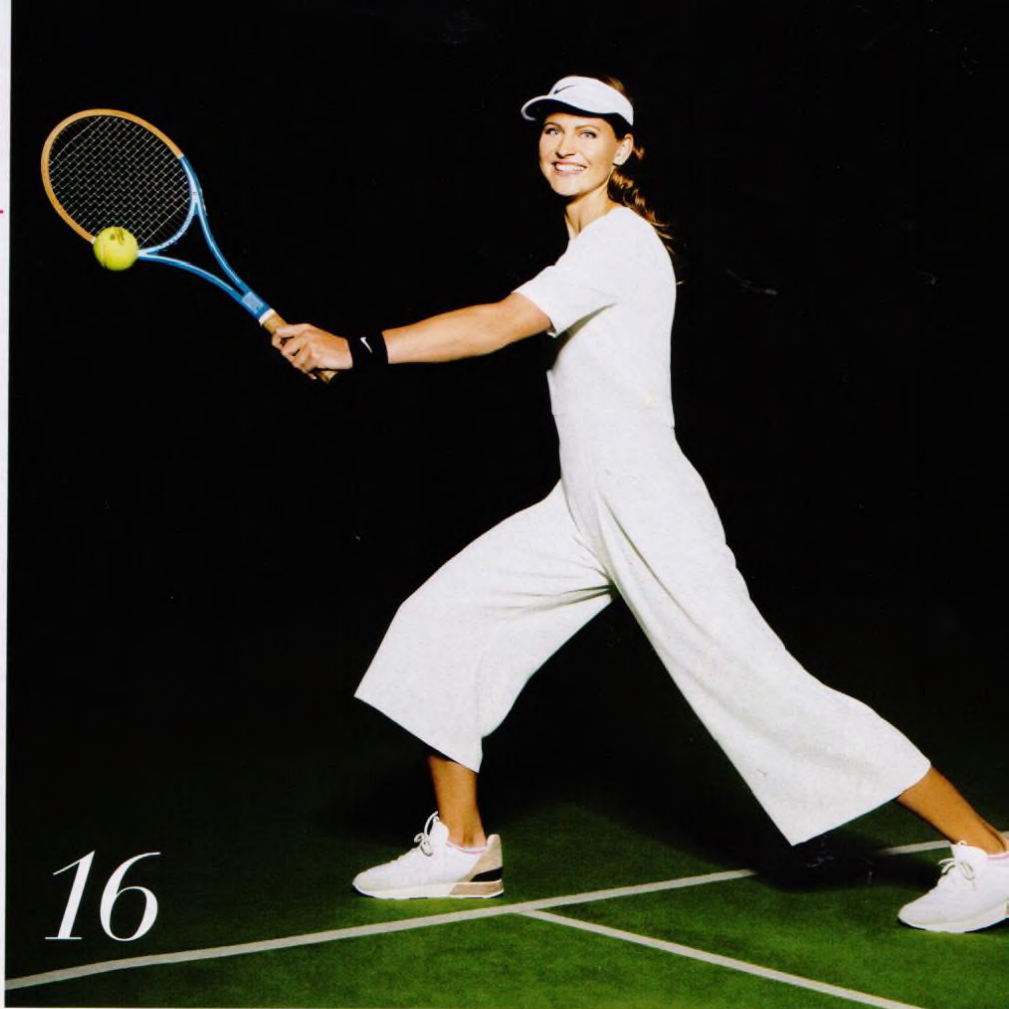
VE FORMĚ S DIETOU

82 JAK BĚHAT NA PODZIM A V ZIMĚ

Nemusíte se zřítci oblíbeného sportu jen proto, že je venku chladno

88 BĚŽECKÉ NOVINKY PODZIMU

Dobré botky jsou půlka zábavy. V kterých vyběhnout právě teď?



Inzerce 257064/17

ÚNAVA?

Floradix® Železo + ENERGIE Z PŘÍRODY

Floradix je tekutý doplněk stravy s obsahem železa a mnoha dalších prospěšných látek, které přispívají ke snížení pocitu únavy a ospalosti.

Proč je Floradix výjimečný?

- Skvělá vstřebatelnost železa
- Nezpůsobuje žaludeční obtíže
- Obsahuje i vitamíny B1, B2, B6, B12 a C
- Výtažky z bylin a ovocné šťávy podporují trávení
- Neobsahuje alkohol, laktózu, lepek
- Bez barviv a konzervantů

Více informací o výrobku najdete na www.salus-haus.cz
Floradix je k dostání v lékárnách a v síti drogerií dm a TETA.

