

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

ŘÍJEN 2016

Na obálce Heidi Powell, foto Cory Sorensen



TRÉNINK

24 POSILUJEME S VELKOU ČINKOU

Tohle je tréninkový plán, který by vás bez potíží připravil na plavkovou sezónu. To už je v říjnu samozřejmě trochu pasé, ale nikde není psáno, že byste na podzim nemohly být ve skvělé formě. Navíc, čím lepší kondici si udržíte i v této době, tím lépe pak v pravý čas budete připravené.

34 30 MINUTOVÝ TRÉNINK CELÉHO TĚLA

Tento netradiční posilovací trénink s vakem naplněným pískem není v žádném případě procházka růžovým sadem – ale můžete se těšit na opravdu skvělé výsledky. Svoje tělo tak procvičíte od hlavy až k patě.

48 JEŠTĚ LEPŠÍ NAPUMPOVÁNÍ

Máte pocit, že cvičíte ze všech sil, věnujete tréninku maximální úsilí, a přesto nevidíte výsledky, které byste považovaly za adekvátní? Pak je možná nejvyšší čas svaly nějak probrat, nejlépe speciálním pre-aktivním cvičením.

60 FAKTOR FLEXIBILITY

Tyhle čtyři cviky na bázi dynamického strečinku vám zajistí pružné svaly na zadní straně stehna a s nimi zdravý pohyb bez zranění.

VÝŽIVA

30 KDE BRÁT VITAMINY

Jako sportující žena kladete na svoje tělo velké nároky, tréninky jsou pro organismus nápor, měly byste mu proto nabídnout dostatek potřebných živin. Těchto šest klíčových vitaminů a minerálů vám pomůže udržet se ve špičkové formě.



40 DIETNÍ TREND NEBO PAST?

Měly byste pít vývar z kostí a svačit mořské řasy? Přinášíme odpovědi na deset nejbáznivějších otázek, týkajících se zdravé výživy.

58 VEGETARIÁNSKÉ JÍDLO PRO VAŠE SVALY

Na stránkách našeho časopisu věnujeme pravidelně prostor i čtenářkám, v jejichž jídelníčku se maso neobjevuje. I tentokrát přinášíme chutné a zajímavé recepty vhodné pro vegetariány.

MOTIVACE

44 VYHLÁŠENÍ VÝSLEDKŮ FITNESS MODELS 2016

Koncem září se v Pardubicích sešly finalistky populární čtenářské soutěže.

ZDRAVÍ

46 BUĎTE VE FORMĚ DÍKY SUPLEMENTŮM S OBSAHEM RYBÍHO OLEJE

Zápachu ryby se bát nemusíte. V této formě je rybí olej jednoznačně přínosný a bez jakýchkoliv nežádoucích účinků. Poradíme vám, podle čeho vybrat vhodný suplement.

54 S OHLEDEM NA STŘEVA

O přínosech pravidelného cvičení toho asi víte docela dost. Věděly jste ale, že sport může mít příznivý vliv i na vaše trávení? V tomto článku se dozvíte, jak může pohyb podpořit střevní mikroflóru.

62 OPĚT VE FORMĚ

10 dobrých rad pro podzimní období.

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 FYTOTHERAPEUTICKÁ PORADNA

Tentokrát oblíbená rubrika s názvem Švýcarský elixír zdraví.

72 PORADNA S LEOU VRŠECKOU

Nechte si poradit od zkušené závodnice L. Vršecké.

73 RADÍ VÁM PLASTICKÝ CHIRURG

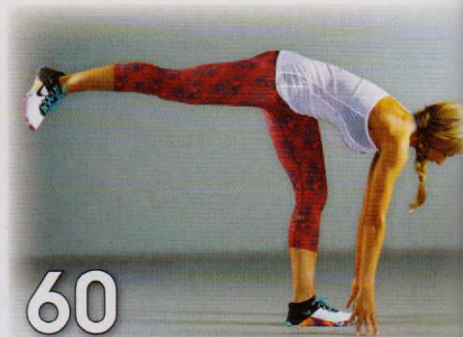
Poradenská rubrika v oblasti plastické a estetické chirurgie.

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 PROŽÍT TĚHOTENSTVÍ



24



60