

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

LISTOPAD 2016

Na obálce Denisa Votápková, foto Ivan Rudzinskyj



TRÉNINK

24 MALÝMI KRŮČKY K VELKÝM VÝSLEDKŮM

Máte své cíle, dost možná i dlouhodobý plán, který by vás k nim měl dovést. Svému cvičebnímu programu věříte, držíte se ho dost možná už roky, ale co když existuje lepší způsob, jak zlepšit svou postavu a rychleji regenerovat? Vyzkoušejte mikrocykly.

40 8 CVIKŮ, 3 RŮZNÉ TRÉNINKY – PRO ŠTÍHLEJŠÍ FIGURU

Vyzkoušejte osm účinných cviků, které vám pomohou odbourat nadbytečné tuky, zpevnit svaly a tvarovat postavu. Sestavili jsme z nich pro vás tři různé tréninky, abyste měly na výběr. Díky dostatečné variabilitě můžete cvičit v pohodlí svého domova klidně i několik dlouhých týdnů.

54 RADÍME ZAČÁTEČNÍKŮM

Začínáte? Vracíte se ke cvičení po delší přestávce? Máme pro vás osvědčený program, díky kterému bude vaše cesta k optimálnímu výsledkům přímá a jasná. Exkluzivně pro náš časopis sestavili tento cvičení plán světově uznávaní odborníci.



24

VÝŽIVA

34 PROTEINOVÉ POLÉVKY

Klíčem k tomu, abyste obyčejnou polévku změnily v prakticky dokonalý pokrm pro aktivního sportovce, je cílené využití kvalitních zdrojů bílkovin a na živiny bohaté zeleniny, přičemž si odepřete kalorická dochucovadla a použijete rozumné množství soli. Vyzkoušejte následující recepty – je to opravdu sázka na jistotu.



30

MOTIVACE

46 DAJ SI CIEĽ A CHOĎ ZA NÍM, NO PRI TRÉNINGU VŽDY ROZMÝŠĽAJ

Motivácií, pre ktoré cvičíme, je veľa. Niektoré cvičí pre to, aby schudol, iný chce zase získať objem.

50 ROZHOVOR S VÍTEŽKOU FITNESS MODELS 2016

Sama sebe považuje za perfekcionalistku, pro kterou je fitness hlavně životním stylem. Takto bychom mohli v krátkosti charakterizovat Denisu Votápkovou. Co na sebe prozradila v rozhovoru pro náš časopis?

ZDRAVÍ

62 MYSLETE NA SVOJE ZDRAVÍ

Věnujte dostatečnou pozornost svému zdravotnímu stavu, vytvoříte tím optimální podmínky pro úspěšný sportovní program přinášející skvělé výsledky.

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 Dýňový olej – medicína ze Štýrska.

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

60

