

# V tomto čísle jsme pro vás připravili...

LISTOPAD 2016

Na obálce Lori Harder, foto Cory Sorensen



## TRÉNINK

### 24 ROZJEDĚTE TO JAKO NA HORSKÉ DRÁZE

Přinášíme vám 2. část nejnovějšího, vědecky ověřeného cvičebního plánu na bázi periodizace, jehož cílem je zkvalitnit dosažení vysněných výsledků a urychlit zpevnění/budování svalů.

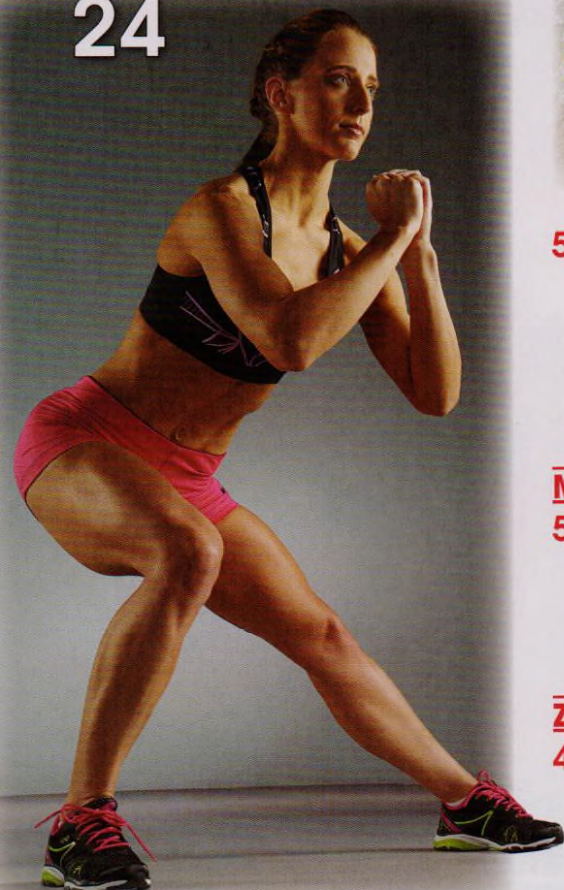
### 40 SPOLEČNÝ TRÉNINK, SPOLEČNÝ ŽIVOT

Heidi Powell v rámci tréninku hýzdových svalů dosáhla nebývalého úspěchu, sama přiznává, že ji výsledky ohromily. Následující cvičební program obsahuje její oblíbené cviky, kterým vděčí za mnohé.

### 54 SHYBY

Tipy, jak je správně provádět.

24



## VÝŽIVA

### 34 ŠTASTNÉ, VESELÉ A ZDRAVÉ VÁNOCE

Pokud se nechcete, či nemůžete vzdát ani ve svátečním období svých dietních zásad, nebývá zrovna jednoduché sestavit vánoční menu. Pro ty z vás, jejichž Vánoce se budou nést v bezpečném duchu, na vlně Paleo stravy či Raw diety jsme tentokrát připravili drobné nahlédnutí ve formě několika nápaditých receptů.

58



### 58 SNÍDANĚ

Díky těmto receptům si ráno dopřejete bílkoviny, sacharidy i zdravé tuky a nebude vás to stát drahocenný čas. Uvidíte, že nasnídat se může i vyřízená žena, která ráno vypravuje děti do školy.

## MOTIVACE

### 50 ROZHOVOR S FINALISTKOU FITNESS MODELS 2016

Tentokrát se můžete těšit na interview s Gabrielou Levinsky, která v naší soutěži obsadila druhé místo.

## ZDRAVÍ

### 46 ZAPOŤTE SE

Hýbete se a nenecháte svoje tělo zleznout, protože moc dobře víte, že mu to prospívá. My vám ale nyní přinášíme devět dalších důvodů, proč cvičit. Některé vás možná i překvapí.

## 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 Vanilkové opojení.

### 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

46

