

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

LEDEN 2017

Na obálce Lenka Pancová, foto Nikola Górská



TRÉNINK

22 DO NOVÉHO ROKU V SUPER FORMĚ

Ve světě fitnessu je Nicole Wilkins stejnou ikonou, jako Usain Bolt v atletice. Nebyla ale hvězdou vždy. Nicole zná chuť porážky, na rozdíl od mnoha jiných se ale nikdy nevzdala. Odmítla přistoupit na myšlenku, že by nemohla být lepší. A se stejnou vervou pomůže s novoročním tréninkem i vám.

38 JAK VYZRÁT NA SEDAVÉ ZAMĚSTNÁNÍ

I v kanceláři máte dostatek možností, jak se protáhnout a zaměřit se na své zdraví a kondici. Zdravý pohyb – to není jen návštěva posilovny nebo jiný sport. O svou postavu musíme dbát i v průběhu dne. Každý pohyb navíc se počítá.

58 PRYČ S TUKEM

Podpořte spalování tuků pomocí těchto tří exkluzivních tréninků s využitím stepperu. Je to cvičení, které nezatěžuje klouby a přirozeným způsobem zapojí všechny hlavní svalové skupiny najednou. Na stepperu rozhodně uděláte ten správný krok k lepší kondici!

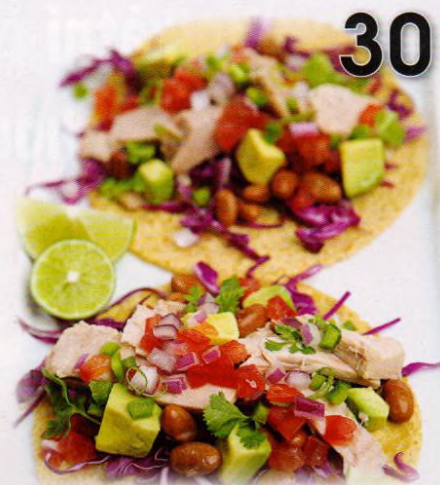
24



VÝŽIVA

30 ZHUBNĚTE S TUŇÁKEM

Je tady nový rok 2017 a s ním i snaha zbavit se přebytečného tuku, ať už se jedná o kila nabytá přes vánoční svátky nebo ta, se kterými se chystáte zatočit už dlouho. Klíčem k úspěchu je pochopitelně především dietní strava. My vám můžeme slíbit, že na základě našich receptů si jídlo připravíte během 15 minut a vaše peněženka tím nijak neutrpí.



48 PODPORTE SPALOVÁNÍ TUKŮ

Pokud je pro vás obtížné držet dietu, pak šance na úspěch výrazně klesají. Většina lidí se v dietě necítí dobře, chybí jim pocit uspokojení z dobrého jídla a snadno pak podléhají chutím a pokušení. Řešení je jednoduché: jezte více bílkovin a budete se cítit nasycené ještě dlouho po jídle.

60 DOKONALÁ STRAVA PRO DOKONALÝ DEN

Zapomeňte na módní výstřelky. Na těchto stránkách si jasně a přehledně shrneme vše, co potřebujete vědět o zdravé stravě.

MOTIVACE

44 ROZHOVOR S FINALISTKOU FITNESS MODELS 2016

Tentokrát se můžete těšit na interview s Lenkou Pancovou, která v naší soutěži obsadila 3. místo.

62 NOVOROČNÍ POVZBUZENÍ

Osm triků, které vám pomohou dosáhnout vytyčených cílů, bez ohledu na to, jak moc jste si o Vánocích dopřávaly. Tosca Reno se s vámi podělí o pár dobrých rad a přidá i tolik potřebné povzbuzení, abyste začátek nového roku úspěšně zvládly.

66 VYHLÁŠENÍ SOUTĚŽE FITNESS MODELS 2017

I v letošním roce máte jedinečnou šanci přihlásit se do populární čtenářské soutěže, která nyní vstupuje do svého desátého ročníku.

ZDRAVÍ

52 SPRÁVNÉ NAČASOVÁNÍ

To, co jíte před tréninkem, může zásadně podpořit nebo naopak zhatit vaše snažení v posilovně. Nejde totiž jenom o to, co jíte a v jakém množství, ale také KDY.

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 Osvěžení i relaxace s kokosem.

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
- REGENERACE • TĚLO&MYSL
- ZACVIČTE S ČÍSLY