

# V tomto čísle jsme pro vás připravili...

**BŘEZEN 2017**

Na obálce Eva Havelková, foto Petra Sera



## **TRÉNINK**

### **20 VE FORMĚ ZA 9 TÝDNŮ**

Hledáte cvičební plán, který zvládne během krátké doby velké věci? Pak jste na správné adrese - máme pro vás jedinečný jarní speciál - tréninkový program, který zdokonalí vaši figuru. Stačí si nalistovat správnou stránku.

### **40 DOSÁHNĚTE SVÝCH CÍLŮ**

Bez ohledu na to, jestli ještě bojujete s následky vánočního hodování, nebo prostě jen chcete s příchodem jara cvičení trochu zintenzivnit, tenhle tréninkový program vám v tom rozhodně pomůže.

### **58 2 CVIKY NA ZPEVNĚNÍ ZADEČKU**

Zařadte do svého tréninkového programu tyhle dva cviky a můžete se těšit na skvělé výsledky..



**20**

## **VÝŽIVA**

### **32 SÍLA ROSTLIN**

Většina našich čtenářek fanáčí zdravé stravě, většina jimi konzumovaných bílkovin pochází ze živočišných zdrojů, jako je kuřecí či rybí maso, vajíčka a jogurty. Ale na základě nedávno provedených výzkumů víme, že dává smysl zahrnout do jídelníčku více rostlinných bílkovin. Skvělé recepty a rozpis jídelníčku na dva týdny tu čekají jen na vás.



**32**

### **52 PROKOUSEJTE SE KE ŠTÍHLÉ LINII**

Jestli se snažíte jídlo zhltnout na půli cesty ze dveří, pak tím výrazně narušujete všechny svoje snahy o hubnutí a zdravé stravování. Když budete jíst pomaleji, minimalizujete tak riziko tloustnutí.

## **MOTIVACE**

### **48 „BUĎ ZVÍTEŽITE, NEBO SE POUČÍTE!“**

Říká Eva Havelková. Už je to pár let, co půvabná blondýnka svlékla laboratorní plášť a dnes její dokonalé křivky obdivují nejenom rozhodčí na soutěžích ale také tisíce fanoušků populární kategorie BIKINY FITNESS.

### **56 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**

### **60 10 PŘÍNOSŮ POSILOVACÍHO TRÉNINKU**

Cvičení nejenom podporuje spalování tuků, posiluje vaše zdraví, snižuje krevní tlak, zlepšuje udržení rovnováhy a snižuje riziko celé řady onemocnění. Pozitivním účinkům posilování věnujeme prostor opravdu rádi.

## **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 Natankujte energii po zimě.

### **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 • SVĚT KOKTEJLŮ • RECEPT PRO VÁS • TĚLO & MYSL



**60**