

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

KVĚTEN 2017

Na obálce Alicia Marie, foto Robert Reiff



TRÉNINK

22 PŘÍPRAVA NA PLAVKOVOU SEZÓNU

Máte pocit, že vidíte výsledky svého tréninku jen od pasu nahoru? Pak zapracujte na symetrii postavy pomocí jednoho z našich skvělých cvičebních plánů zaměřených na svaly dolní poloviny těla.

36 PRYČ S TUKEM

Spalujte tuky ještě dlouho po ukončení tréninku díky push/pull cvičební strategii a za pomoci aerobních intervalů.

46 5 KROKŮ K ABSOLUTNĚ SUPER BŘICHU

Když vám obyčejné zkracovačky už nezabírají, zkuste trénink břicha okofenit cviky se zátěží, právě ty vám totiž mohou pomoci k břišním svalům, o kterých jste vždycky snily.

56 JAK DOLADIT DETAILY

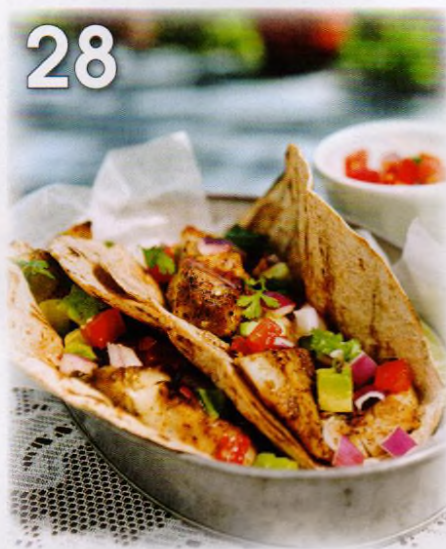
Pokud chcete zlepšit svůj fyzický potenciál, podpořit prevenci zranění a dát se před začátkem plavkové sezóny pořádně do kupy, budete muset věnovat pozornost i těm nejmenším detailům.



VÝŽIVA

28 ROZPALTE GRIL

Při grilování máte jedinečnou šanci redukovat dávku tuku. Takže jestli letos hledáte možnost, jak urychlit metabolismus a být do léta v super formě, pak jste ji právě našly.



54 „V“ JAKO VLÁKNINA

Vláknina má schopnost podpořit funkci metabolismu, dodá vám energii a pomáhá odbourávat tuky.

MOTIVACE

52 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

42 TRÉNUJTE SVŮJ MOZEK

Máme pro vás malé tajemství. Když si udržíte pozitivní přístup, dosáhnete lepších výsledků. Odrazí se to příznivě na vaši motivaci a dokonce spálíte víc kalorií.

62 VÁŠ POTRÉNINKOVÝ PLÁN

Dejte tělu po cvičení to, co potřebuje k budování a udržení svalové hmoty – glutamin. Vytvoříte tak podmínky pro rychlejší regeneraci.

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 Přírodní terapie zvaná Val di Fassa.

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
- TĚLO & MYSL
- 1 POTRAVINA NA 5 ZPŮSOBŮ

