

# V tomto čísle jsme pro vás připravili...



**ČERVENEC/SRPEN 2017**

*Na obálce Lori Harder, foto Cory Sorensen*

## **TRÉNINK**

### **20 6 TÝDNŮ K FIGUŘE DO PLYVEK**

Jestli ve vás už jen představa nákupu plavek budí naprostou hrůzu, nebojte se. Požádali jsme odborníky, aby pro vás sestavili cvičební program, který by vám pomohl zapracovat na svojí postavě. Díky tomuhle cvičení si bikiny užijete ještě letos.

### **34 SUPER VYLETNĚNÝ TRÉNINK**

Aerobní cvičební plán na bázi Tabata tréninku představuje ultra účinný způsob, jak aktivovat hýžďové svaly na maximum.

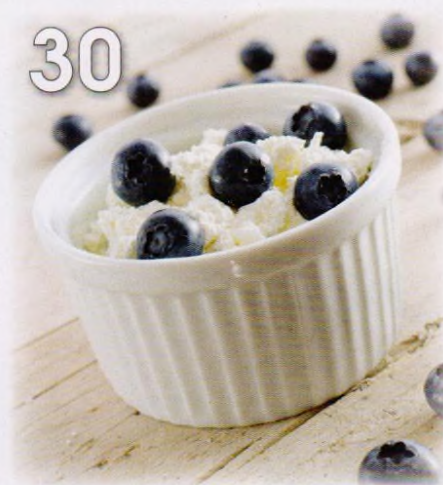
### **46 ZPEVNĚTE A TVARUJTE PRSNÍ SVALY**

I svaly hrudníku si zaslouží vaši pozornost. Tuhle partii byste rozhodně neměly přehlížet, protože i takové šaty na ramínka toho odhalí docela dost.

## **VÝŽIVA**

### **30 LETNÍ RECEPTY PRO VAŠE SEXY KŘIVKY**

Letní období přeje odlehčeným, dietnějším pokrmům. V tomhle období vám obvykle dělá menší problémy odřít si smažená jídla, prim hraje čerstvá zelenina, dozrává spousta ovoce a zdravé potraviny tak máme v podstatě na dosah ruky.



### **64 NENECHTE SI ZKAZIT LÉTO**

K létu neodmyslitelně patří i voda, veřejná koupaliště, hotely či wellness. Během relaxace u vody se ale mějte na pozor. Odnést si totiž můžete hned několik nepříjemných společníků!

## **OTÁZKY A ODPOVĚDI.**

### **67 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 Rajske dny.

### **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.

**20**



### **40 4 X PRÁZDINOVÉ POUCHTNÁNÍ**

Chutná a zdravá jídla si můžete připravit rychle a tím pádem vám zbude více času, abyste si prázdninové období vychutnaly plnými doušky.

### **58 LETNÍ DRESSINGY**

Probudte svoje chuťové buňky, aniž byste se musely bát o štíhlou linii – tyhle salátové dressingy vaši kondici nijak neohroží.

## **MOTIVACE**

### **52 VYHLÁŠENÍ VÝSLEDKŮ SOUTĚŽE FITNESS MODELS 2017**

Známe pořadí finalistek letošního ročníku FITNESS MODELS.

## **ZDRAVÍ**

### **54 DOMÁCÍ LÉKÁRNIČKA**

Chcete vědět, které dary přírody skrývající se na vaší zahrádce mohou posílit zdraví?

## **V KAŽDÉM ČÍSLE NAJDETE**

- NAPSALY JSTE NÁM • NOVINKY V POHYBU • CO NOVÉHO VE VÝŽIVĚ • NA ZDRAVÍ
- NENECHTE SI UJÍT • 1 POTRAVINA NA 5 ZPŮSOBŮ • ZACVIČTE SI

**54**

