

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

ZÁŘÍ 2017

Na obálce Dagmar Pasterňáková, foto Ivan Rudzinskyj



TRÉNINK

20 CVIČENÍM K SEXY KŘÍVKÁM

Představíme vám 12 vysoce efektivních cviků, ze kterých můžete na základě vzájemných kombinací sestavit bezpočet skvělých tréninkových plánů. Možná nemáte od přírody dokonalou postavu, ale tohle je vaše cesta ke skvělým výsledkům.

48 SEXY ZADEČEK ZA 15 MINUT DENNĚ

I když necvičíte s cílem prezentovat výsledky svojí práce na soutěžích, ale jde vám spíš o to, aby vám dobře padly džíny a na pláži jste se cítily skvěle v bikinách, určitě oceníte následující trénink. Nebo snad nemáte volných 15 minut na efektivní procvičení hýžd'ových svalů?

VÝŽIVA

30 CYKLOVÁNÍ SACHARIDŮ

Máte pocit, že se striktně držíte zásad zdravého stravování a přesto nejsou výsledky tak znatelné? Možná jste se dostaly do stadia stagnace, které jednou za čas postihne každého. Účinným řešením je mimo jiné cyklování příjmu sacharidů. To vám názorně ukážeme v rozpisu jídelníčku na celé čtyři týdny.

62 JEZTE PODLE TOHO, JAK SPORTUJETE

Cesta ke zlepšení výkonnosti a udržení skvělé formy je mnohem snazší, když tělu zajistíte všechny potřebné živiny ve vhodném množství a poměru. V tomto článku se proto zaměříme na to, jak upravit stravovací návyky s ohledem na konkrétní fyzické aktivity.

MOTIVACE

38 25 TIPŮ PRO PEVNĚJŠÍ ZADEK

Nenechte si ujít 25 rad, díky nimž budete se svým zadečkem brzy spokojené. Někdy stačí opravdu málo a skvělé výsledky na sebe nenechají dlouho čekat.



44 DAGMAR PASTERŇÁKOVÁ: JÁ A MOJE DĚTI

Je to už celých 11 let, co Dagmar Pasterňáková vybojovala titul na mistrovství České republiky ve fitness, jak trénuje a čemu se věnuje dnes, na sebe prozradila v rozhovoru pro náš časopis.

ZDRAVÍ

54 MENOPAUSA A SPORTUJÍCÍ ŽENY

Pravidelná fyzická aktivita je pro ženy čelící menopauze velice důležitá. Přečtete si, co vám sport v tomto směru může nabídnout a jak se dají jednotlivé rady zařadit do každodenního životního stylu.

58 JDĚTE NA ZELENOU

Podpořte svoji výkonnost a udělejte všechno proto, abyste se cítily skvěle – pomohou vám suplementy na rostlinné bázi.

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 Trentinský ráj pro tělo a duši.

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 • 1 POTRAVINA NA 5 ZPŮSOBŮ • SVĚT KOKTEJLŮ • MOBILITA

20



48

