

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

ŘÍJEN 2017

Na obálce Veronika Bulová, foto Arina Anira Photo



TRÉNINK

20 10 NEJLEPŠÍCH CVIKŮ S VÁHOU VLASTNÍHO TĚLA

Vy samy vlastníte tu nejlepší cvičební pomůcku na světě - svoje tělo. Skvělý trénink můžete sestavit z těch nejlepších cviků prováděných výhradně s váhou vlastního těla a svou kondicí výrazně zlepšíte, aniž byste musely vzít do ruky činku.

34 CVIČTE DOMA

Vyzkoušejte tréninkový program, který vám pomůže dostat se rychle do formy, aniž byste přitom musely opustit svůj obývací pokoj.

48 NEBOJTE SE SHYBŮ

Shyby jsou takovým věčným strašákem, zejména v tréninku žen, které pochopitelně nemají takovou sílu jako muži. Dobrá zpráva je, že i vy si můžete tenhle cvik osvojit a zvládnout dokonce i několik opakování za sebou.

VÝŽIVA

30 NASTARTUJTE SPALOVÁNÍ TUKŮ

Chcete vědět, co a kdy máte jíst? Pak rozhodně vyzkoušejte tento zajímavý jídelníček, který podpoří dosažení vašich výsledků.

20

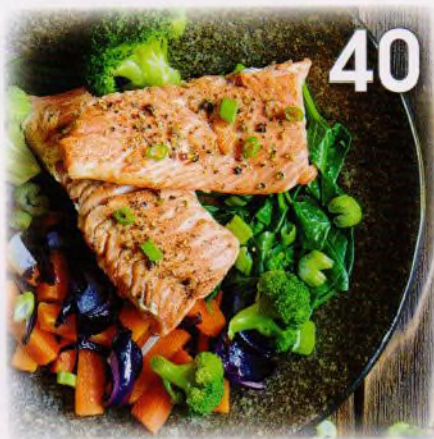


40 ŽIVINY POD KONTROLOU

Díky správné kombinaci živin, můžete mít svou stravu pod kontrolou i bez počítání kalorií.

54 16 GENIÁLNÍCH TIPŮ NA PŘÍPRAVU JÍDEL

Při sestavování jídelníčku se vám dobré plánování rozhodně vyplatí. Máme pro vás 16 užitečných rad, díky nimž to zvládnete na jedničku.



62 JAK POROZUMĚT AMINOKYSELINÁM

Nejsou všechny aminokyseliny stejné a množství, jaké naše tělo potřebuje ke svému správnému fungování, se u jednotlivých typů liší. Jestliže máte chápat funkci těchto živin, potřebuje o nich vědět víc.

MOTIVACE

44 VERONIKA BULOVÁ POHYBEM PŘEKONÁVÁ SAMU SEBE

„Chce to jen přijmout zdravý životní styl za svůj a uvědomit si důvody, proč tak chceme žít,“ říká v rozhovoru pro náš časopis vítězka letošního ročníku FITNESS MODELS.

ZDRAVÍ

28 5 VĚCÍ, KTERÉ OSLABUJÍ IMUNITNÍ SYSTÉM

Zamyslely jste se někdy nad tím, co by mohlo být příčinou oslabeného imunitního systému? My ano. Faktorů ovlivňujících obranyschopnost našeho organismu, je hned několik.

58 PROHŘÁT NEBO OCHLADIT?

Bez ohledu na to, jestli jste si natáhly sval při každodenních aktivitách, nebo se vám to stalo s činkou v ruce, nezávisle na tom, jestli jde o kotník nebo páteř, taková zranění se prostě stávají a 100% prevence neexistuje. Klíčem k úspěchu je vědět, jak se v danou chvíli zachovat.

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 Ovocí terapie z Liptova.

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 • TĚLO & MYSL
- MOBILITA

48

