

# V tomto čísle jsme pro vás připravili...

**LISTOPAD 2017**

Na obálce Lucie Bahníková foto Andrea Jirásková



## TRÉNINK

### **20 VNESTE DO SVÉHO TRÉNINKU ŽENSKOST**

Muži a ženy jsou odlišní, na tom nic nezměníte. A ani to není třeba. Těchto rozdílů ale můžete skvěle využít a přizpůsobit svůj cvičební program tomu, aby vám maximálně vyhovoval i po této stránce.

### **44 KRÁSNÉ NOHY VE 3 KROCÍCH**

12 týdenní plán pro štíhlé, pevné nohy. Pokud využijete principu periodizace a svůj cvičební plán promyšleně sestavíte, budete mít větší šance na úspěch a současně vám zbude i více času na odpočinek a regeneraci.

### **60 DEJTE SI DO TĚLA S KETTLEBELL ČINKOU**

Jestli chcete mít pevný zadeček, podávat lepší výkony v atletice či jen spálit nadbytečné kalorie, pořiďte si tuhle klasickou cvičební pomůcku původem z Ruska. Tenhle váš nový kamarád vás rozhodně nezklame.



**20**

## VÝŽIVA

### **28 SMOOTHIES S VŮNÍ PODZIMU**

Jestli jste si smoothie nápoje spojovaly s letním obdobím, pak je nejvyšší čas tenhle názor přehodnotit. Popadněte mixér a připravte si skvělé koktejly. Co na tom, že se za oknem příroda ukládá k spánku, vy určitě přiliv energie uvítáte!



**28**

### **56 NA PODZIMNÍ SPLŇNÝ VYZRAJTE S VITAMINY**

Podzimní plísňovky kladou nápor na naše fyzické i psychické síly. Dny jsou krátké, zdá se, že máme ještě méně času než jindy. Z toho musí být ve stresu i ten největší klidáš. Právě teď si potřebujete zajistit příjem všech klíčových vitamínů.

## MOTIVACE

### **38 HANA KONÍČKOVÁ**

Jak vypadá příprava vrcholové florbalistky, která musí elitní sport skloubit s civilním zaměstnáním? Pojďte s námi nahlédnout pod pokličku sportu, jenž se u nás těší v posledních letech obrovské popularity.

### **52 LUCIE BAHNÍKOVÁ – druhá na FITNESS MODELS 2017**

Rozhovor s finalistkou letošního ročníku populární čtenářské soutěže Lucii Bahníkovou si určitě nenechte ujít.

## OTÁZKY A ODPOVĚDI

### **68 FITNESS PORADNA**

Tentokrát na téma: kontrola krevního tlaku.

### **70 NA CO SE NEJČASTĚJI PTÁTE**

Intimní hygiena – tabu, o kterém se téměř nemluví.

### **71 FYTOTERAPEUTICKÁ PORADNA**

Tentokrát oblíbená rubrika s názvem Termální show v Leukerbadu.

### **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
- TĚLO & MYSL

**60**

