

## TRÉNINK

### **20 NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ**

Jak jste na tom po Vánocích? Vánoční svátky jsou oslavou dobrého jídla. Není snadné dodržovat dietu a vyhnout se všem lákadlům. Jak se to letos dařilo vám? O novoročních předsevzetích a také o jednom zvlášť povedeném tréninku hýžďových svalů jsme si povídali s Amandou Latona Kuclo.

### **34 SUPER ZADEK PRO KAŽDOU Z VÁS**

Bez ohledu na to, k jakému tělesnému typu patříte, sexy zadeček můžete mít i vy. Jde jen o to sladit trénink s nároky, které jsou kladené zrovna na vaše tělo.

### **50 BĚHÁME V ZIMĚ**

Sice se říká, že neexistuje počasí, které by nebylo vhodné pro běh, že jsou jen špatně oblečení běžci, ale co si budeme povídat. Leden není zrovna ideální pro tyhle outdoorové aktivity. Ke slovu pak mnohdy přichází běžecký pás.

## VÝŽIVA

### **26 DO NOVÉHO ROKU S NOVÝM JÍDELNÍČEKEM**

S příchodem nového roku vám přinášíme jednoduchý, ale velmi efektivní jídelníček, ve kterém nechybí nejkvalitnější zdroje bílkovin, jaké si vůbec dovedete představit. A jako bonus: verze i pro vegetariány.

### **40 SMOOTHIE NA ZAHŘÁTÍ**

Smoothie nápoje mají sezónu po celý rok. Nevěříte? Přinášíme vám recepty na hřejivá ovocná smoothies doplněná bylinkovými čaji a ochucená kořením. Vychtutujte si je během dlouhých chladných večerů.



# 40

## MOTIVACE

### **46 ROMANA POSPÍCHALOVÁ: „FINALISTKA FITNESS MODELS“**

O svoje zážitky, pocity a zkušenosti nejen z účasti v soutěži FITNESS MODELS se s vámi podělí další úspěšná loňská finalistka.

### **54 7 ZVYKŮ, KVŮLI KTERÝM STÁRNEME**

Jsou to věci, které děláte každý den. Možná si to ani neuvědomujete, ale právě tyhle činnosti vám přidávají na věku. Odhalte je a pokuste se s nimi něco udělat.

### **58 23 TIPŮ PRO NOVÁČKY**

Teprve se cvičením začínáte? Nevadí! Využijte následující rady a tipy k tomu, aby byly vaše začátky snazší. A vůbec nezáleží na tom, v jaké jste momentálně formě.

### **62 CVIČTE VE DVOU**

Potřebujete posílit motivaci? Najděte si tréninkovou partnerku (nebo partnera). To je jedna z nejobvyklejších rad pro ty z vás, které začínáte mít problémy s pravidelností v tréninku. A důvod je víc než prostý - když se s někým domluvíte, bude to pro vás závazek, kterému je dobré dostát.

## OTÁZKY A ODPOVĚDI

### **68 FITNESS PORADNA**

Rady a tipy z oblasti zdravého životního stylu.

### **70 NA CO SE NEJČASTĚJI PTÁTE**

Odpovědi na často se opakující otázky z výživy a suplementace.

### **71 PŘÍRODNÍ MEDICÍNA**

Rady a tipy týkající se přírodní medicíny přináší Pavla Apostolaki.

### **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
- MOBILITA
- 1 POTRAVINA NA 5 ZPŮSOBŮ



# 58

# 20

