V tomto čísle jsme pro vás připravili...

DUBEN 2018

Na obálce Alena Klenot, foto archiv Aleny Klenot

TRÉNINK

20 SPALUJTE TUKY RYCHLE!
Kombinujte to nejlepší z obou směrů – Pilates a plyometrii. Všechno zvládnete během 25 minut! Hubněte & posilujte současně.

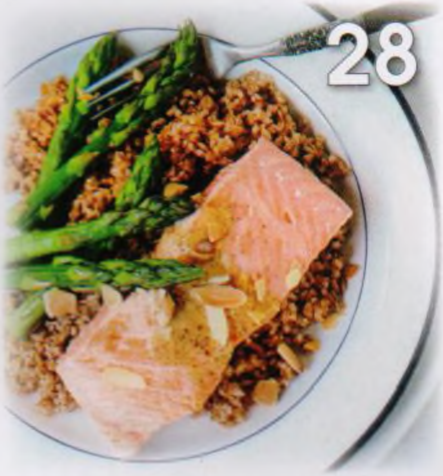
36 STEP – RETRO POMŮCKA, KTERÁ JE POŘÁD „IN“
Tenhle rychlý, účinný trénink odcvičíte prakticky kdekoliv a pomůže vám ke zpevnění břicha bez ohledu na to, zda jste začátečnice nebo už máte se cvičením letité zkušenosti.

VÝŽIVA

28 HÁDEJ, CO BUDE K VEČEŘI
Kolikrát už jste porušily nějakou dietu jen kvůli nepřekonatelným pocitům hladu? Drastické diety způsobují silnou deprivaci, člověku chybí „zakázaná“ jídla, a pokud má k tomu všemu ještě hlad, je vysoké riziko, že dietu poruší. Tomu ovšem můžete zabránit, pokud zvýšíte příjem vlákniny.

42 NEJVĚTŠÍ POKROKY VE VÝŽIVĚ 21. STOLETÍ
Těšte se na postřehy a rady, které byste měly ve svém jídelníčku zohlednit.

54 FINALISTI KATEGORIE „SPALOVÁNÍ TUKŮ“
Detailní pohled na 10 tzv. SUPERPOTRAVIN, které si kladou za cíl stimulovat odbourávání tukových rezerv.



MOTIVACE

46 Alena Klenot: „Jsem příliš mladá, abych zestárla.“
„Každá žena je zodpovědná za svůj vzhled a zdraví. Jestliže na sebe zapomene dbát, bude vypadat podle toho,“ říká v rozhovoru pro náš časopis vizážistka a odbornice na anti-aging Alena Klenot.

ZDRAVÍ

50 NOVÝ POHLED NA PRVNÍ POMOC PŘI ZRANĚNÍ
Postup, který se při akutních sportovních poraněních doporučoval desítky let, by si pomalu zasloužil nějakou revizi. Přinášíme vám tedy zcela moderní pohled na tuto mnohdy potřebnou problematiku, ve které by se měl každý sportovec dobře orientovat.

58 KDO NEBO CO VÁM HÁZÍ KLACKY POD NOHY?
Podívejte se na sebe do zrcadla. Co vidíte? Odráží zrcadlo figuru, po které jste toužily? Podáváte výkony, v jaké jste doufaly? Možná nejste 100% spokojené. Proč?

OTÁZKY A ODPOVĚDI

68 FITNESS PORADNA
Poradíme vám, jak vybrat vhodnou jarní bundu.

70 NA CO SE NEJČASTĚJI PTÁTE
Odpovědi na často se opakující otázky z oblasti zdravého životního stylu.

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
- 1 POTRAVINA NA 5 ZPŮSOBŮ
- TĚLO & MYSL