

V tomto čísle jsme pro vás připravili...



KVĚTEN 2018

Na obálce Karolína Medová, foto Jakub Bobuski

TRÉNINK

23 CVIČENÍ PRO DOBRU KONDICI & NÁLADU

...s Karolínou Medovou. Rozhýbejte se po náročném dni krátkou sekvencí dvanácti základních jógových pozic, které tělo protáhnou a uvolní.

34 PUSŤTE DO SVÉHO TRÉNINKU SYSTÉM

Snažíte se, cvičíte a přesto to není ono? Tento unikátní přístup k tréninku vám umožní dosáhnout estetického rozvoje a navíc zlepšit celkovou kondici.

46 DEJTE SI NA JÁŘE DO TĚLA

Otestujte svoji metabolickou kapacitu, upgradujte kondici a zapracujte na svojí figuře. Máme pro vás intenzivní, ale časově úsporný tréninkový program.

54 TRÁPENÍ S TRUPEM SE VÁM VYPLATÍ

Zlepšete svou výkonnost a zaměřte se na aktivaci svalů trupu pomocí zajímavě sestaveného tréninku.

VÝŽIVA

28 JEŠTĚ ZELEŇJŠÍ ZELENÁ

Máme pro vás vegetariánský a veganský jídelníček překypující bílkovinami, posilující imunitu a značnou měrou podporující vaši fyzikou výkonnost.

48 SNÍDAŇOVÉ SALÁTY

Jestli už máte plné zuby ovesné kaše k snídani, zkuste s příchodem krásného jarního počasí snídat netradiční saláty.



56 ČEMU SE V POTRAVINÁCH VYHNOUT

Neznalost ingrediencí obsažených v jednotlivých produktech může překvapivě hodně ohrozit dosažení vašich výsledků a narušit funkci metabolismu.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

68 FITNESS PORADNA

Poradíme vám, jak si užít výlet pod stan.

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
- MOBILITA
- TĚLO & MYSL

54

48

60 NA BARVĚ ZÁLEŽÍ

Zapomeňte na vkus a zásady kombinace barev svého šatníku. Na talíři totiž platí, že čím barevnější bude jeho obsah, tím lépe.

MOTIVACE

20 KAROLÍNA MEDOVÁ

Představte si sympatickou dívku, která v pohybu hledá harmonii mezi fyzickým výkonem a psychickou pohodou. V našem rozhovoru prozradila, co vám může cvičení jógy nabídnout.

ZDRAVÍ

40 KŮŽE, KTEROU NOSÍM

Pro sportovce je zdravá pokožka stejně důležitá jako strečink. Máme pro vás několik dobrých rad, jak pečovat o tento největší tělesný orgán.

40

