

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

ČERVEN 2018

Na obálce Michaela Jonášová, foto Klára Bartheldi



TRÉNINK

28 DEJTE SE DO BĚHU

Jen proto, že vás v dětství běhání nebavilo, tuhle aktivitu neztracujte. Její zastánci tvrdí, že byste jen obtížně hledaly sport, který vás dokáže fyzicky i psychicky tak uspokojit. A navíc spaluje spousty kalorií.

38 SPALUJTE KALORIE ZA POLOVIČNÍ ČAS

Kombinujte posilovací a aerobní trénink, získáte skutečně účinný cvičební program, který šetří váš drahocenný čas.

50 DEJTE ZABRAT HAMSTRINGŮM

Tyto dva základní cviky aktivující hamstringové svaly výrazně zlepší váš tréninkový potenciál – a skvěle zpevní pozadí.

VÝŽIVA

24 ZKUSTE TO BEZ MASA

Ať už vám maso chutná, nebo ne. Bez ohledu na fakt, zda se řadíte mezi vegetariány, či si svůj život bez steaku neumíte představit, zkuste na nějakou dobu zvýšit příjem rostlinných bílkovin.

28



34 5 SKVĚLÝCH RECEPTŮ NA RYCHLÉ, SNADNÉ A ZDRAVÉ POKRMY

Vyzkoušejte jednoduché recepty na chutné a výživné svačinky, při jejichž přípravě hraje jednu z klíčových rolí tzv. funkční strava. Ať už ve formě hotového nápoje nebo prášku, jedná se o ingredienci, která vašemu pokrmu či nápoji zajistí prakticky ideální výživovou hodnotu a snadnou stravitelnost.



52 ČTĚTE S NÁMI ETIKETY

Jestli chcete pár kilo zhubnout, musíte se naučit číst mezi řádky. Poradíme vám, jak na to.

60 SLÁVA ČOKOHOLIKŮM

Máte rády čokoládu? Víte, jak vám tahle na antioxidanty bohatá superpotravina pomůže při spalování tuků. Jakým způsobem potlačí nezřízené chutě a posílí vaše zdraví?

62 NEBOJTE SE JÍST A HUBNOUT!

S dobrými radami a skvělými recepty autorky úspěšného bestselleru Karolíny „Katchaby“ Hrubešové se vám to určitě podaří.

MOTIVACE

18 „KE ŠTÍHLosti SE ČLOVĚK MUSÍ PROJÍST!“

To jsou slova lifestylevé ikony Michaely Jonášové, která v rozhovoru pro náš časopis prozradila, jak probíhala změna jejího životního stylu. Dnes je obrovskou motivací pro tisíce žen a dívek.

ZDRAVÍ

22 ZDRAVÍ A KRÁSA VYCHÁZÍ ZE VNITŘÍ

Zdraví a krása jdou spolu ruku v ruce. Ale někdy na té své cestě potřebují trochu popostrčit. Prozradíme vám, co pro svoje zdraví a skvělý vzhled můžete udělat.

44 JE MOŽNÉ HUBNOUT VE SPÁNKU?

Chcete mít štíhlou a pevnou figuru? Pak byste měly vědět, že doba strávená pod peřinou je stejně důležitá jako ta, po kterou cvičíte.

54 DESÁTERO SPALOVÁNÍ TUKŮ

Někdy stačí udělat v jídelníčku jen vcelku nepatrné změny a výsledky vás mile překvapí. Plavková sezóna se kvapem blíží, tak neváhejte a inspirujte se našimi radami.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

68 FITNESS PORADNA

Poradíme vám, jak zdravě péct a odpovíme na otázku, zda je mošská sůl zdravější.

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
- SVĚT KOKTEJLŮ