

V tomto čísle jsme pro vás připravili...



ZÁŘÍ 2018

Na obálce Karolína Hrubešová, foto archiv K. Hrubešové

TŘÉNINK

26 ZÁTĚŽ, KTERÁ VÁM POMŮŽE ZHUBNOUT

Ze svých tréninků můžete vytěžit víc za méně času, pokud odhalíte některá tajemství cvičebních metod nejsilnějších žen světa.

42 CVIČENÍ PRO ZDRAVÁ ZÁDA

Při sportovních aktivitách se bere jako samozřejmost, že budete mít páteř ve vhodné pozici, ale správné držení těla by se nemělo týkat jenom tréninku. Bolestem zad se můžete vyhnout i díky tomu, že se ke své páteři budete patřičně chovat.

54 ZÁŘIJOVÉ CVIČENÍ S GUMOU

Začíná nový školní rok a s ním mnohým z vás přibývají starosti a zařizování. Naštěstí máte možnost zvládnout efektivní trénink s pomůckami, které doslova vytáhnou doma ze šuplíku. Posilovací guma je jednou z nich.

54



VÝŽIVA

34 CO JÍST PŘED A PO CVIČENÍ

Umíte před- a potréningovou porci jídla přizpůsobit prováděné fyzické aktivitě? Je rozdíl, jestli se chystáte posilovat, čeká vás intervalový trénink, aerobní aktivita ve stabilním tempu nebo hodina jógy. Poradíme vám, jak sestavit jídelníček, abyste podaly optimální výkon.



52 MÝTY O KETODIETĚ

Ačkoliv vás tento krátkodobý způsob stravování může zbavit nadváhy a s ní spojených zdravotních i jiných obtíží, panuje kolem něj spousta mýtů a polopravd.

56 RECEPTY S VŮNÍ BABÍHO LÉTA

Těšit se můžete na rychlé recepty ideální pro období doznívání léta. Ochutnáte s námi borůvkový chia pudink, salát s tuňákem, kuřecí tacos v thajském stylu nebo pecanové košíčky s banánovou zmrzlinou.

62 NEBOJTE SE JÍST A HUBNOUT

Populární rubrika receptů z dílny Karolíny (Katchaby) Hrubešové.

MOTIVACE

20 OD POCHOPENÍ OBEZITY K VÍTĚZSTVÍ NAD NADVÁHOU

Jsou životní příběhy, které by vydaly na knihu... nebo třeba i na dvě, jako je tomu v případě Karolíny Katchaby Hrubešové.

ZDRAVÍ

48 TAJEMSTVÍ ŠTÍHLÉ LINIE

Následující výživové strategie vám pomohou dostat se do skvělé formy rychle a navíc nebudete mít problém si váhu udržet.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

68 FITNESS PORADNA

Probereme s vámi, jak spolu souvisí nezvyklé sportovní aktivity a bolesti kloubů.

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
- MOBILITA



48