

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

ŘÍJEN 2018

Na obálce Karolína Huvarová, foto Ladislav Mácha, vizáž Tereza Kaločová



TRÉNINK

26 TRÉNINKEM PROTI DEPRESÍM

Narazíte na desítky doporučení, jak zmírnit deprese. Mnohokrát se ale bude v textech skloňovat slovo „sport“. Pohybové aktivity totiž mají na naši psychiku opravdu dobrý vliv.

38 VYZKOUŠEJTE ANIMAL FLOW

Objevte to zvíře v sobě a probudte sílu, kterou tak skvěle využijete při cvičebním systému zvaném Animal Flow. Jedná se o metodu inspirovanou světem zvířat, a pokud funguje v přírodě, není důvod, proč by se neměla osvědčit i vám.

56 FUNKČNÍ TRÉNINK HÝŽDÍ

Ať už vám jde hlavně o explozivní sílu nebo prostě jen chcete mít super pevný zadek, tyhle dva cviky jsou pro vás to pravé!

60 ZLEPŠETE ROVNOVÁHU, BUDUJTE KONDICI!

Už vás nudí obehnaný trénink? Aktivujte svaly trupu díky 20minutovému kruhovému tréninku na BOSU.

VÝŽIVA

20 STRAVA A IMUNITA

Jste to, co jíte – a to, co jíte, také utváří vaši imunitu. Nevhodná strava plná prázdných kalorií a umělých ingrediencí může v kombinaci s intenzivním tréninkem, nedostatkem spánku a stresem narušit imunitní systém.

34 KDE JE TO HOVĚZÍ?

Uspěť můžete i bez masa. Máme pro vás pár dobrých rad, jak nahradit živočišné bílkoviny rostlinnými. Současně se dozvíte, v čem vám takové kroky mohou pomoci.



46 OPRAVDU TEĎ JÍTE ZA DVA?

S rozumným váhovým přírůstkem během těhotenství se pojí menší riziko celé řady zdravotních komplikací + lepší šance na rychlejší regeneraci po porodu. Naším cílem je poradit vám, jak tohle důležité období co nejlépe zvládnout.

62 NEBOJTE SE JÍST A HUBNOUT

Populární rubrika receptů z dílny Karolíny (Katchaby) Hrubešové.

66 TO JÍDLO

V nové rubrice se pod taktovkou Kristýny Skalické, která stojí za úspěšným instagramovým projektem @tojidlo, podíváme na problematiku „jídlo vs. stres“.

58 DENISA DUNOVÁ

...chtěla dosáhnout něčeho, co se jí ještě nikdy nepovedlo. Výsledkem je 23kg úbytek na váze a neuvěřitelná přeměna mladé maminky tří dětí, která bude jistě obrovskou motivací i vám.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

68 FITNESS PORADNA

Probereme s vámi, jak funguje žízeň.

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
- TĚLO & MYSL
- MOBILITA

26



MOTIVACE

22 TY NEJLEPŠÍ VĚCI V ŽIVOTĚ VÁS POTKAJÍ SAMY A NÁHODOU

...říká kondiční trenérka amerických hokejistů a populární propagátorka zdravého životního stylu KAROLÍNA HUVAROVÁ v exkluzivním rozhovoru pro náš časopis.

50 TECHNIKY POSILOVACÍHO TRÉNINKU

Pojměte to trochu vědecky a dosáhněte kvalitních výsledků pomocí těchto vyzkoušených a fungujících metod, díky nimž budete silnější, štíhlejší a výkonnější.

50

