V tomto čísle jsme pro vás připravili...

LISTOPAD 2018

Na obálce Eva a Jakub Krausovi, foto Josef Adlt

TRÉNINK

26 ZACVIČTE SI S MS. BIKINY OLYMPIA
Vládnoucí Ms. Bikiny Olympia a dvojnásobná vítězka Bikiny International Angelica Teixeira se s vámi podělí o svoje tréninkové strategie týkající se procvičení hrudníku a tricepsů.

38 V CENTRU POZORNOSTI
Tvarování a rozvoj svalů trupu vyžaduje směs cviků, které nikdo neprovádí, zvládnutých způsobem, který se většině lidí moc nelíbí," říká Alec Penix, trenér celebrit, který pro vás sestavil dva skvělé kruhové tréninky.

58 SIX-PACK ZA 6 MINUT
Ke kvalitnímu procvičení břicha nepotřebujete kupu času ani stovky opakování. Břicho můžete mít v super formě už za šest minut.

VÝŽIVA

34 VYHNĚTE SE DIETÁM, JEZTE ZDRAVĚ
Co je příčinou, že při nízkém příjmu kalorií mnohdy vůbec nehubneme? Jak by měl vypadat náš jídelníček, abychom se nejenom dostaly na požadovanou váhu, ale také si ji do budoucna udržely?

46 POTRAVINY, KTERÉ BY VE VAŠEM JÍDELNÍČKU NEMĚLY CHYBĚT
Stále opakované rčení „jste to, co jíte" zpochybňovat nebudeme. Nabízí se otázka, co byste tedy měly jíst, abyste byly v dobré kondici, a měly postavu, se kterou budete spokojené. Sesbírali jsme pro vás výsledky nejnovějších výzkumů z oblasti zdravé výživy.

62 NEBOJTE SE JÍST A HUBNOUT
Populární rubrika receptů z dílny Karolíny (Katchaby) Hrubešové.

66 ONA a ON vs. TO JÍDLO
Chlapi nemusí mít vždy větší porci a ženy automaticky menší. Takové tvrzení akorát vytváří další "dietní" stereotypy, píše ve své rubrice s obvyklým nadhledem Kristýna Skalická.

MOTIVACE

20 VE DVOU SE TO LÉPE... CVIČÍ, JÍ A ZDRAVĚ ŽIJE
Eva a Jakub Krausovi o tom ví víc než dost. Svoje sportovní, pracovní i partnerské soužití navíc tihle dva nedávno zpečetili svatbou.

64 „VEDLA MĚ TOUHA NĚCO DOKÁZAT, BÝT FIT A RESPEKTOVAT SAMA SEBE!"
...říká Lenka Jarošová, které se s diářem The Holy Bible of Your Body podařilo zhubnout neuvěřitelných 26 kg.

ZDRAVÍ

54 ZNÁTE SVOJI VÝCHOZÍ VÁHU?
Faktorů, které ovlivňují vaši váhu, je překvapivě hodně. Zdaleka nejde jen o příjem a výdej kalorií. Pojďme se na tuhle problematiku podívat pěkně zblízka!

OTÁZKY A ODPOVĚDI

68 FITNESS PORADNA
Probereme s vámi, jak je to s dietou při hypertenzi a čím zabránit 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
- TĚLO & MYSL
- 1 POTRAVINA NA 5 ZPŮSOBŮ