



V tomto čísle jsme pro vás připravili...

PROSINEC 2018

Na obálce Lucie Sedláčková, foto Petr Mamula

TRÉNINK

24 FUNKČNÍ TRÉNINK JAKO CESTA KE KRÁSNÉ POSTAVĚ

Seznamte se s jednou z nejeфекtivnějších metod, jak formovat tělo a zároveň zvyšovat výkonnost, zlepšovat mobilitu + posílit zdraví.

28 10 NEJLEPŠÍCH FUNKČNÍCH CVIKŮ

Tyhle vyčerpávající cviky aktivují všechny hlavní svaly vašeho těla, zařadit je do tréninku to je jako rozezvučet symfonický orchestr. Celé tělo v jedné harmonii! A jako bonus zvýšená výkonnost.

36 HODNĚ PRÁCE ZA KRÁTKÝ ČAS

Zacvičte si v předvánočním shonu. I náročné adventní období skýtá příležitosti ke zvládnutí efektivního tréninku. Budete překvapené, jak málo času vám bude stačit..

42 MALÁ ZMĚNA, VELKÝ VÝSLEDEK

Stačí provést několik drobných změn šesti populárních posilovacích cviků a máte šanci dosáhnout opravdu skvělých výsledků.



VÝŽIVA

38 POCHUTNEJTE SI O VÁNOCÍCH ZDRAVĚ

Víte, že existují i recepty na zdravější variantu vánočních cukrovinek s minimálním obsahem cukru? Bez výčitek tedy můžete podlehnout pokušení a dopřát si i pár kousků navíc. Tak šťastné, veselé a... ZDRAVÉ VÁNOCE!



50 FUNKČNÍ POTRAVINY

Zapomeňte na výživové trendy a zaměřte se místo toho na opravdu funkční potraviny, které vám mohou nabídnout opravdu kvalitní výsledky ve fitku i mimo něj.

56 TO JÍDLO

V oblíbené rubrice se podíváme, jak je to s hubnutím o Vánocích.

58 NEBOJTE SE JÍST A HUBNOUT

Populární rubrika receptů z dílny Karolíny (Katchaby) Hrubešové.

MOTIVACE

20 LUCIE SEDLÁČKOVÁ

Jak se stane, že se ve světě tak tvrdého sportu, jakým je box, ocitne dívka, kterou byste hledali spíše na obálcích módních časopisů? Nejen na tuhle otázku odpovídá jedna z našich nejúspěšnějších profesionálních boxerek.

60 „ZJISTILA JSEM, ŽE SPRÁVNÉ JÍDLO JE ZÁKLAD...“

říká Kateřina Filipková, které se díky diáře „The Holy Bible of Your Body“ podařilo shodit 12 kg a dostat se do životní formy.

ZDRAVÍ

62 AŽ NA (PÁNEVNÍ) DNO

Pokud máte zkušenosti s únikem moči při běhu, skákání, kašláním, smíchů nebo kýčání, pak rozhodně čtěte dál. Poradíme vám, co udělat, aby vás takové potíže nadále neprovázely.

OTÁZKY A ODPOVĚDI

68 FITNESS PORADNA

Probereme s vámi outdoorové aktivity a vhodné oblečení v zimě.

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 Apostoláková.

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

