

# V tomto čísle jsme pro vás připravili...

► **LEDEN 2019**

Na obálce **Nikola Kičmerová** / Foto **Jiří Matýsek**



## **TRÉNINK** ►

### **24 NOVÝ ROK, NOVÉ JÁ**

Závodnice v kategorii bikiny Katie Corio prokázala, že i s revmatoidní artritidou se člověk může věnovat náročnému sportu. A ještě pro vás připravila zajímavý trénink.

### **38 MINIMALISTICKÁ CESTA K MAXIMÁLNÍM VÝSLEDKŮM**

Vystačíte s pár činkami a vlastními tělem? Samozřejmě! Pro zvládnutí tohoto HIIT tréninku ani nic jiného nepotřebujete a spalování tuků máte zajištěno.

### **64 DO FORMY ZA 18 MINUT**

Na rychlý trénink si najdeme čas v podstatě vždycky. A výhodou toho našeho je mimo jiné fakt, že není vázaný na prostředí fitness centra.

## **VÝŽIVA** ►

### **30 ZDRAVÉ JÍDLO, KTERÉ ZAHŘEJE I ZACHUTNÁ**

Nový rok vůbec nemusíte odstartovat striktní dietou, stačí si jen osvojit pár správných návyků a najít recepty na jídla, která vám budou chutnat, aniž by ohrozila vaši kondici.

### **46 VAŘENÍ JE HRA**

Využijte následující, mnohdy opomíjené metody přípravy pokrmů. Zdravá jídla budete mít na stole překvapivě rychle.



### **52 BEZ PLÁNU (A BEZ PRÁCE) NEJSOU KOLÁČE**

Ani buchty – a nejen na břicho. Proč je vlastně tak důležité plánovat jídelníček, když chceme shodit nadbytečná kila? Přečtěte si o potřebě počítat i plánovat správně kalorický příjem.

### **58 TO JÍDLO**

O „nakopnutí po Vánocích“ se tentokrát rozepsala Týna Skalická. Vzkazuje, že pokud přemýšlíte o nějaké super detox povánoční očistě, rychle na tu myšlenku zapomeňte.

### **62 NEBOJTE SE JÍST A HUBNOUT**

Populární rubrika receptů z dílny Karolíny (Katchaby) Hrubešové.



## **MOTIVACE** ►

### **20 NIKOLA KIČMEROVÁ**

O tom, že crossfitový trénink je cvičení, které vás buď naprosto odradí, nebo si vás zcela získá, se rozovídá Nikola Kičmerová. Takhle úspěšná sportovkyně pro vás navíc sestavila velmi účinný trénink hýžďových svalů s posilovací gumou.

### **50 „PORAZIT ANOREXII ZNAMENÁ ZÍSKAT SVOBODU“**

řiká Eliška Vacová, která souhlasila, že stránkám našeho časopisu svěří svoje zkušenosti s poruchou příjmu potravy.

### **56 SÉRIE S MARTINOU MARKOVOU**

Přivítejte novou rubriku, která vám každý měsíc přinese skvělé rady, efektivní tréninkové programy a řadu osvědčených tipů, týkajících se cvičení, stravování i suplementace.

## **OTÁZKY A ODPOVĚDI** ►

### **66 FITNESS PORADNA**

Tentokrát je tu aktuální téma bolesti kloubů při lyžování.

### **68 NA CO SE NEJČASTĚJI PTÁTE**

Odpovědi na často se opakující otázky z oblasti zdravého životního stylu.

### **72 PORADNA S LEOU VRŠECKOU**

Nechte si poradit od zkušené závodnice L. Vršecké.

### **73 PŘÍRODNÍ MEDICÍNA**

Rady a tipy týkající se přírodní medicíny přináší Pavla Apostolaki.



## **V KAŽDÉM ČÍSLE NAJDETE** ►

- 8** NAPSALY JSTE NÁM
- 11** NOVINKY V POHYBU
- 12** CO NOVÉHO VE VÝŽIVĚ
- 14** NA ZDRAVÍ
- 16** NENECHTE SI UJÍT
- 18** TĚLO & MYSL
- 19** MOBILITA