

# V tomto čísle jsme pro vás připravili...

► **ÚNOR 2019**

Na obálce **Monika Bagarová** / Foto **Petr Joura**



## **TRÉNINK** ►

### **24 NOVÉ TRÉNINKOVÉ TRENDY ROKU 2019**

Pokrok nezastavíme a týká se i cvičebních metod. Jaké tréninkové pomůcky, techniky a postupy jsou nyní na výsluní? Máme vás hned několik inovativních cvičebních programů.

### **42 VE FORMĚ BEZ ČINEK**

Cviky s váhou vlastního těla patří k těm nejnáročnějším, jakkoliv se mohou na první pohled jevit snadné. Můžete se těšit na netradiční trénink, který vás udrží ve formě, aniž byste musely vytáhnout paty z domu.

### **58 TRÉNINK V EXTRÉMních TEPLITÁCH**

Odhalte mýty a pravdy pojící se s tréninkem za chladného počasí.



## **VÝŽIVA** ►

### **34 ČAS NA NOVÝ JÍDELNÍČEK**

Zajímavé recepty, výborná jídla a hlavně detailní rozpis jídelníčku na dva týdny. Na své si přijdou příznivci počítání kalorických hodnot a množství makroživin. Budete jíst nejenom zdravě, ale současně si pochutnáte.

### **52 CO TAKHLE LEHKÁ HLADOVKA?**

Přerušované hladovění nebo chcete-li krátkodobý půst, bývá předmětem debat a rozdělují lidi na dva znesvářené tábory. Co na to ale odborníci? Pomůže nám lehká hladovka zbavit se nadbytečných kilogramů?

## **60 TO JÍDLO**

Máte taky pocit, že se nám fitness svět rozdělil na sacharidovou a tukovou partu? Týna Skalická si ve své pravidelné rubrice klade otázku: Jak to s těmi sacharidy a tuky vlastně je?

## **62 NEBOJTE SE JÍST A HUBNOUT**

Populární rubrika receptů z dílny Karolíny (Katchaby) Hrubešové.

## **MOTIVACE** ►

### **20 MEZI ČINKAMI I PARAGRAFY...**

...se s elegancí sobě vlastní pohybuje už několik let MONIKA BAGAROVÁ. Od roku 2015 závodí v kategorii bikini fitness a nyní vám prozradí, jak se dá skloubit náročná práce s neméně náročnou sportovní kariérou.

### **50 PROMĚNY S KATCHABOU**

Přinášíme vám další motivační příběhy žen, kterým k radikální úpravě postavy pomohla facebooková skupina Karolíny Katchaby Hrubešové a také zásoba skvělých receptů z jejich dvou knih.

### **64 SÉRIE S MARTINOU MARKOVOU**

Privítejte 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 se zaměříme na populární téma vaječných bílků ve stravě sportovců.

### **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