

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

► **BŘEZEN 2019**

Na obálce: *Jana Brašničková* / Foto: *archiv J. Brašničkové*



TRÉNINK ►

24 PROTÍKLADY SE PŘITAHUJÍ

Podářilo se nám nakombinovat Animal Flow a cviky prováděné s kettlebell činkou. Tohle cvičení vám rozproudí krev, zlepší kondici a umožní spalovat tuky.

38 5 CVIKŮ PRO SUPER ZADEK

Fitness a hokejová trenérka Karolína Huvarová pro vás sestavila účinný Tabata trénink zaměřený na partii, kterou určitě budete chtít do léta vylepšit.

48 PROCVIČTE ZÁDOVÉ SVALY

Letní sezóně budou kralovat šaty bez ramínek a v těch zazáříte, když budete mít opravdu krásnou šiji, dobré držení těla a zpevněná záda.

VÝŽIVA ►

32 SLADKÉ ROZLOUČENÍ SE ZIMOU

Dejte sbohem nejmraznějšímu období roku a těšte se na sedm skvělých receptů, které řeší chuť na sladké efektivně a zároveň s maximálním ohledem na vaši linii.

56 ZÁSADY UDRŽITELNÉHO JÍDELNÍČKU

Pojďme se podívat, jak sestavit jídelníček, který bude mít menší dopad na životní prostředí.

58 TO JÍDLA

Týna Skalická si ve své rubrice klade zajímavou otázku: Nejlepší dieta pro všechny – co když něco takového vůbec neexistuje?

62 NEBOJTE SE JÍST A HUBNOUT

Populární rubrika receptů z dílny Karolíny (Katchaby) Hrušešové.

MOTIVACE ►

20 FITNESS JAKO ŽIVOTNÍ CESTA KĚ ZDRAVÍ, ŠTĚSTÍ A SEBEVĚDOMÍ

Díky zdravému životnímu stylu a lásce k pohybu vyrostla z plaché holčičky sebevědomá mladá žena. Jmenuje se Jana Brašničková.

42 FITNESS VÁŽNĚ aneb PROČ MÍT SVÉHO TRÉNÉRA

Pokud to s cvičením myslíte opravdu vážně a chcete dosáhnout předem stanovených cílů, nepodceňte výběr svého „průvodce“.

50 PROMĚNY S KATCHABOU

Přinášíme další motivační příběh ženy, které k radikální úpravě postavy pomohla facebooková skupina Karolíny Katchaby Hrušešové.

64 SÉRIE S MARTINOU MARKOVOU

Oblíbená rubrika, která vám každý měsíc přináší skvělé rady, efektivní tréninkové programy a řadu osvědčených tipů, týkajících se cvičení, stravování i suplementace.

ZDRAVÍ ►

46 UMÍTE SI UTÁHNOUT TKANIČKY?

Napadlo vás někdy, že i fakt, jak si utáhnete tkaničky, může zásadně ovlivnit vaše pohodlí při tréninku i podaný výkon?

58 VÍTĚZNÉ TAŽENÍ PROTI NEKONTROLOVANÝM CHUTÍM

Následující tipy vám pomohou bojovat s chutěmi, kterým nechcete nebo nemůžete podlehnout.

OTÁZKY A ODPOVĚDI ►

66 FITNESS PORADNA

Tentokrát vyjedeme jaro vstříc na koloběžce.

68 NA CO SE NEJČASTĚJI PTÁTE

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

70 CO BY UDĚLALA ALENA KLENOT

Poradna o lásce, životě a rtěnce.

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** MOBILITA
- 19** 1 POTRAVINA NA 5 ZPŮSOBŮ