

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

▶ **DUBEN 2019**

Na obálce: **Marina Mocanu** / Foto: **Jakub Slavkovský**



TRÉNINK ▶

24 ZADEK SNŮ S MARTINOU MARKOVOU

Martina Marková pro vás připravila tři super efektivní tréninky, díky nimž procvičíte svaly celého těla. Největší pozornost se ovšem upírá na hýžďové svaly a nohy.

36 OSLAVUJTE JARO POHYBEM

Jedno z nejkrásnějších ročních období je právě tady! Rozhýbejte se v rytmu jara. Pomůže vám k tomu charismatická Hannah Eden.

42 JAK ZAČÍT S KOLOBĚHEM

Máme pro vás trendy tip: zkuste velkou koloběžku! Pomůže vám zhubnout, zpevnit tělo, odreagovat se, pokecat s kamarádkou a zažít pohyb, který vás bude opravdu bavit.

46 PROCVIČENÍ ŠIKMÝCH BŘIŠNÍCH SVALŮ

Toužíte po štíhlém pasu? Potřebujete zpevnit trup? Zlepšit koordinaci? To všechno zvládnou šikmé břišní svaly.

48 TĚLO V ROVNOVÁZE

Díky tomuto cvičebnímu programu s jednoručkami máte možnost během pouhých 15 minut zapracovat na síle i symetrii.

73 DEJTE PŘEDNOST PŘEDLOKTÍ

Vyvážený rozvoj celého těla volá po procvičení všech svalových partií, zanedbávat byste tedy neměly ani svaly předloktí.

VÝŽIVA ▶

32 ZÍSKEJTE NOVOU ENERGIÍ S JARNÍM OČISTNÝM PROGRAMEM

Jaro je nejlepší čas k tomu, abychom odlehčili jídelníček a zbavili tělo toxinů, které se během zimních měsíců v našem těle nahromadily.

56 MŮŽE SLANÉ JÍDLO ZPŮSOBOVAT CHUŤ NA SLADKÉ?

Je to především náš způsob stravování a pak také životní styl, které se zásadně podílejí na tom, do jaké míry čelíme chuti na sladkosti.

60 TO JÍDLO

Týna Skalická si ve své rubrice klade zajímavou otázku: FITNESS NÁRAMEK - slouží nebo vládne?

62 NEBOJTE SE JÍST A HUBNOUT

Populární rubrika receptů z dílny Karolíny (Katchaby) Hrubešové.

64 KOUZLÍME S BÍLKEM

Téměř každý rok je „objevena“ a na trh uvedena nová superpotravina. Některé z nich, ale známe od pradávna a v kuchyni patří ke stálícím. Třeba vaječný bílek.

MOTIVACE ▶

20 MARINA MOCANU

Tentokrát jsme o rozhovor požádali profesionální závodnici kategorie bikiny, dívku, která začala cvičit, aby se zbavila svých handicapů a dnes patří k našim nejúspěšnějším fitnesskám.

41 PROMĚNA S KATCHABOU

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

50 PAVLÍNA A MARTIN LUBOJATZKY

Co přivede ke změně životního stylu mladou ženu, která o sobě roky tvrdila: „Jak mám hubnout, když miluju jídlo a nesnáším sport?“ A jak vyhrál Martin boj se závislostí na čokoládě?

ZDRAVÍ ▶

44 VYČISTĚTE SI HLAVU A VYZRAJTE NA STAROSTI

Možná si to neuvědomujete, ale starosti a možné deprese, z nich vycházející, mají na náš život markantní vliv. Především z hlediska zdraví.

58 6 ZPŮSOBŮ JAK URYCHLIT METABOLISMUS

Na rychlosti metabolických dějů se genetika nepodílí zdaleka tolik, jak si mnozí lidé myslí. Jak je to vlastně s rychlostí metabolismu a jakým způsobem ji můžete ovlivnit?

OTÁZKY A ODPOVĚDI ▶

66 PORADNA S LEOU VRŠECKOU

Nechte si poradit od zkušené závodnice L. Vršecké.

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 FITNESS PORADNA

Tentokrát poradíme, jak nepodcenit jarní počasí na horách.

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