

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

▶ **KVĚTEN 2019**

Na obálce: **Jana Milo Kucík**, www.milojane.sk

Foto: **Josef Adlt**



TRÉNINK ▶

24 DO FORMY JE TO JENOM SKOK

Trénink na trampolině je zábavný, spaluje tuky a neklade velkou zátěž na kloubní aparát. Navíc může výrazně urychlit dosažení vašich vysněných výsledků.

42 ZAMĚŘTE SE NA FLEXIBILITU

Chcete zlepšit svoji výkonnost a zvýšit prevenci zranění? Pak věnujte pozornost flexibilitě.

56 NEBOJTE SE KLIKŮ

Máme pro vás čtyři skvělé způsoby, jak provést cvik, ze kterého jste doposud možná měly obavy.

VÝŽIVA ▶

32 14DENNÍ DETOX JÍDELNÍČEK

Více energie, méně problémů se zažíváním a příliv dobré nálady vás čeká s tímto dvoutýdenním stravovacím plánem.

52 LEHKÉ JARNÍ RECEPTY PLNÉ ZELENINY

Jaro je ideální období, kdy odlehčit jídelníček, pročistit trávicí systém a třeba u toho i shodit pár kil. Inspirujte se fresh jarními recepty s velkou porcí zeleniny a s nízkým obsahem sacharidů.

58 ŽIVOT BEZ MLÉČNÝCH VÝROBKŮ

Pokud se ze zdravotních důvodů musíte mléčným výrobkům vyhýbat, případně z osobního přesvědčení nechcete tyto produkty konzumovat, nezužejte.

60 TO JÍDLO

Týna Skalická ve své rubrice odkrývá **PRAVDU O CELULITIDĚ**.

62 NEBOJTE SE JÍST A HUBNOUT

Populární rubrika receptů z dílny Karolíny (Katchaby) Hrubešové.

MOTIVACE ▶

20 SVĚT PODLE BARBORY KROUŽELOVÉ

Mnohdy není snadné razit si vlastní cestu, překonávat překážky a objevovat, co vám „sedí“. Jsou ovšem lidé, kteří nehledají vyšlapané cestičky. Jednou z nich je i fitnessová závodnice a trenérka Barbora Krouželová.

40 „CHTĚLA JSEM SE ZASE CÍTIT DOBRĚ A ZDRAVĚ,“

Svěřila se v rozhovoru pro náš časopis vítězka poslední výzvy s The Holy Bible of Your Body Petra Pumprlová.

50 FITNESS, VAŠE DRUHÉ JÁ

Zdravý životní styl musí být naší součástí. Navíc by se mělo jednat o styl osobitý, šitý na míru každé z nás. Takové vnitřní, soukromé wellness.

64 SÉRIE S MARTINOU MARKOVOU

Ve své rubrice vám Martina Marková tentokrát poradí, jak (nejenom opticky) zeštíhlit v pase.

ZDRAVÍ ▶

66 PROČ MOHOU BÝT KRATŠÍ TRÉNINKY EFEKTIVNĚJŠÍ NEŽ TY DLOUHÉ?

Intervalové tréninky o vysoké intenzitě a efektivní „kruháče“ vám umožní dosáhnout kvalitních výsledků za překvapivě krátkou dobu.

OTÁZKY A ODPOVĚDI ▶

62 NEBOJTE SE JÍST A HUBNOUT

Populární rubrika receptů z dílny Karolíny (Katchaby) Hrubešové.

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 TĚLO & MYSL

17 NENECHTE SI UJÍT

**18 1 POTRAVINA
NA 5 ZPŮSOBŮ**