

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

▶ **ČERVEN 2019**

Na obálce: **Andrea Verešová**
Foto: **Josef Adit** / bateriová záblesková světla: **Phototools.cz**



TRÉNINK ▶

26 VYGUMUJTE TUKY

Když ke klasickým posilovacím cvikům přidáte odporové gumy, máte skvělou možnost zvýšit intenzitu tréninku a cvičení báječně oživit.

42 RYCHLÉ ZPEVNĚNÍ TRUPU

K tomu, abyste během jednoduchého cvičebního programu zpevnily svalstvo trupu, potřebujete jen slide a váhu vlastního těla.

64 KARDIO - cesta ke zdraví, kondici i ke správné velikosti plavek

Jaké znáte druhy kardio tréninku a co od nich můžete očekávat? Odpoví vám Martina Marková.

VÝŽIVA ▶

34 JAKO RYBA VE VODĚ

...byste se měly cítit s jídelníčkem, který sestavíte podle svých potřeb a chutí. Postarejte se, aby v něm nechyběly ani mořské ryby.

48 KDYŽ MÁ ČERVENÁ ŘEPA ZELENOU

O účincích červené řepy coby zeleniny už toho bylo řečeno hodně. A co teprve, když použijete sušený extrakt!

58 VITAMINY - ZDRAVĚ, LEVNĚ A V PŘÍRODNÍ FORMĚ

Nechcete nechávat v lékárně spousty peněz za doplňky stravy? Přemýšlíte, jak tělu dodat cenné vitaminy přirozeným způsobem a pokud možno bez suplementace?

60 TO JÍDLO

Týna Skalická ve své rubrice odkrývá mýtus ZÁVISLOSTI NA CVIČENÍ.

62 NEBOJTE SE JÍST A HUBNOUT

Populární rubrika receptů z dílny Karolíny (Katchaby) Hruběšové.

MOTIVACE ▶

20 ANDREA VEREŠOVÁ

... nejen o světě modelingu a o tajemstvích, jak se udržet v perfektní formě.

40 MARKÉTA MATOUŠOVÁ

Finalistka České Miss sází na kombinaci běhu a posilování.

54 RICHARD ŠTĚPÁNEK

...zvládá velké věci, ale raduje se z maličkostí. „Neprohrál ten, kdo k dosažení svého cíle využil všech svých možností a sil,“ říká charismatický sportovec.

ZDRAVÍ ▶

40 SPÁNEK

Je nepostradatelný a nenahraditelný. Nechybí vám? Napadlo vás někdy, že spánkový deficit může člověka ohrozit na zdraví?

44 CVIČENÍ BUDUJE (i) MOZEK

Náročný trénink vám zlepší náladu, zostří pozornost, a dokonce podpoří nárůst šedé hmoty mozkové.

52 JAK VYZRÁT NA STAGNACI

Nechtějte porazit nového nepřítele starými zbraněmi. Něco musíte změnit!

OTÁZKY A ODPOVĚDI ▶

67 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 NA ZDRAVÍ

14 CO NOVÉHO VE VÝŽIVĚ

16 TĚLO & MYSL

18 1 POTRAVINA
NA 5 ZPŮSOBŮ

19 NENECHTE SI UJÍT