

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

► ČERVENEC / SRPEN 2019

Na obálce: **Jana Kuznětsova**
Foto: **Josef Adlt** s využitím bateriových
zábleskových světel **Phototools.cz**



TRÉNINK ►

20 LETNÍ TRÉNINK NA PLÁŽI S JANOU KUZNĚTSOVOU

Tentokrát máte zcela unikátní možnost inspirovat se v sestavování letního tréninku cviky na pláži, které pro vás připravila legendární Jana Kuznětsova.

38 JEDNODUCHÝ A KOMPLEXNÍ TRÉNINK NOHOU

Představujeme vám dva skvělé letní tréninky - účinné a přitom nenáročné na čas - pro tohle roční období jako stvořené.

72 TRÉNINK VE DVOU

Díky následujícím cvikům, jednoduchému vybavení a podpoře kamarádky nebo partnera máte ideální možnost vylepšit i opravdu problémové partie..

84 JAK SI UŽÍT DOVOLENOU A ZÁROVEŇ ZŮSTAT VE FORMĚ

Jak zůstat ve formě během cestování a současně si neodpírat skvělé jídlo a nové zážitky?

VÝŽIVA ►

30 KDY BUDE VEČEŘE

Svoje zdraví můžete upevnit a konfekční velikost zmenšit už pouhým správným načasováním jídla.

44 S KALORIEMI (se) NEPOČÍTEJTE

Využijte následujících sedm strategií k tomu, abyste se zbavily počítání kalorií

72



84



38



60 MINERÁLY - ZDRAVĚ, LEVNĚ V PŘÍRODNÍ FORMĚ

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

62 JAK SE VYZNAT V ETIKETÁCH PŘI NÁKUPU MASA

Maso v obchodech vybíráme nejenom podle vzhledu, ale zajímat bychom se měly také o údaje na etiketě.

70 HUBNĚTE VE DVOU

Hubnutí je o celkové změně životního stylu. Jdete-li do toho ve dvojici s partnerem nebo kamarádkou, bude to pro vás daleko příjemnější, než pokud vše absolvujete samy.

80 TO JÍDLO

Týna Skalická ve své rubrice odkrývá mýtus SUMMER BODY.

82 NEBOJTE SE JÍST A HUBNOUT

Populární rubrika receptů z dílny Karolíny (Katchaby) Hrubešové.

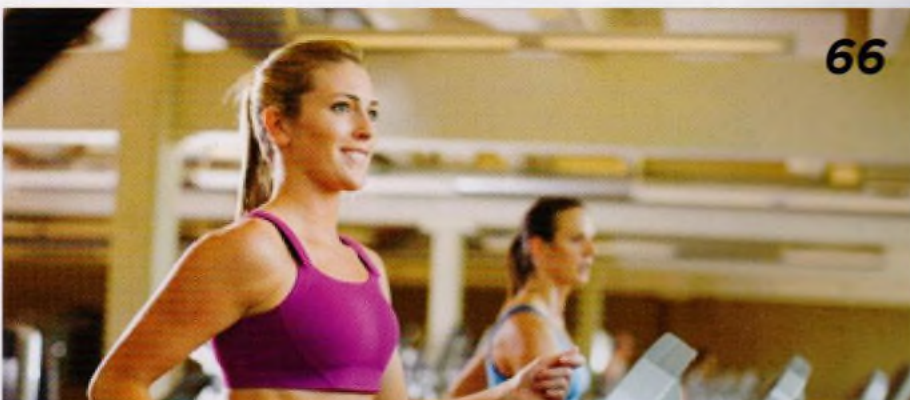
MOTIVACE ▶

50 SÍLA ŽENÁM SLUŠÍ

Proč by se právě ženy měly více věnovat silovému cvičení? Jaké to má pro ně výhody?

58 „POTŘEBOVALA JSEM VRÁTIT DO SVĚHO STRAVOVÁNÍ REŽIM A ŘÁD,“

...říká finalistka výzvy s diářem The Holy Bible of Your Body SIMONA VÁCLAVÍKOVÁ.



78 PROMĚNY S KATCHABOU

Tentokrát se svým životním příběhem přichází Monika Onderková a Pavlína Svobodová.

ZDRAVÍ ▶

34 SPÁNEK A CESTOVÁNÍ V ČASE

Jaká úskalí skrývá prázdninové cestování a jak můžeme předejít nepohodě, kterou s sebou nesou dlouhé cesty, aby naše dovolená byla opravdu báječná?

48 A JAKÝ JE VÁŠ POSTOJ?

Nikdo nepochybuje o tom, že věnujete zvýšenou pozornost cvičení i svojí stravě. Kdy naposledy jste se ale zamyslely nad tím, jak (si) vlastně stojíte?

54 KOUZLO MEDITACE

Zahájit den nějakou zenovou technikou znamená skvěle si vyčistit hlavu. Co to ale udělá s vašim tělem?

64 SLASTI A STRASTI OPALOVÁNÍ

Jak se kůže sama brání nebezpečí, které jí hrozí od slunce? A jak se v létě správně chránit?

66 JAK JSOU NA TOM VAŠE CHODIDLA?

Chcete mít super postavu od hlavy až k patě? Pak nesmíte zapomenout ani na chodidla.

OTÁZKY A ODPOVĚDI ▶

88 PORADNA S LEOU VRŠECKOU

Nechte si poradit od zkušené závodnice L. Vršecké.

90 NA CO SE NEJČASTĚJI PTÁTE

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

91 PŘÍRODNÍ MEDICÍNA

Rady a tipy týkající se přírodní medicíny přináší Pavla Apostoláková.

92 CO BY UDĚLALA ALENA KLENOT

Poradna o lásce, životě a rtěnce.

V KAŽDÉM ČÍSLE NAJDETE ▶

6 NAPSALY JSTE NÁM

8 NOVINKY V POHYBU

10 CO NOVÉHO VE VÝŽIVĚ

12 NA ZDRAVÍ

14 MOBILITA

16 TĚLO & MYSL

18 NOVÁ TVÁŘ

19 NENECHTE SI UJÍT

