

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

► **ZÁŘÍ 2019**

Na obálce: **Monika Bagarová**
Foto: **Stephen Walton**



TRÉNINK ►

19 ZÁŘIJOVÝ WORKOUT S MONIKOU BAGAROVOU

Venkovní tréninky neboli workouts, si získávají velkou popularitu i u nás. Vyzkoušejte posilování na čerstvém vzduchu.

30 AEROBNÍ AKTIVITY PRO BABÍ LÉTO

Léto se sice chýlí ke konci, ale pár krásných týdnů před sebou ještě máme. A tak si můžeme aerobní aktivity naplánovat v outdoorovém stylu.

38 TIPY NA VÝLET

aneb 5 nejlepších tras pro koloběžky. Výlet na koloběžce je skvělá příležitost jak si po náročném dni či pracovním týdnu narovnat záda, protáhnout tělo, užít přírodu a načerpat endorfiny.

48 ZÁDA + HRUDNÍK SVIŽNĚ A EFEKTIVNĚ

Rychlé a kvalitní výsledky nemusí vždy vycházet z dlouhých, vyčerpávajících tréninků. V září většinou nemáme času nazbyt, tak je třeba tomu přizpůsobit i cvičení.

56 5 SUPER CVIKŮ NA BŘICHO

Pokud jste do téhle chvíle nikdy nezkoušely posilovací cviky na břicho se zátěží, dejte jim šanci a zařaďte do svého tréninku rotační cviky s jednoručkou, zkracovačky s kotoučem atd.

VÝŽIVA ►

24 UDRŽTE SI LETNÍ FORMU

Podářilo se vám v létě vyladit formu? A bojíte se, že s příchodem podzimu poněkud utrpíte? Vyzkoušejte naše účinné strategie, abyste se udržely v kondici.

44 VÝKON PODÁTE I HLADOVÍ...

...bez tekutin ovšem propadnete. Do jaké míry nás ovlivní dehydratace a jak se jí účinně vyhnout?

54 PROČ A JAK JÍST VŠÍMAVĚJI

Lze v dnešní hektické době jíst všímavěji a bez stresu? Poradíme, které tři kroky by vám měly pomoci k lepšímu a vědomějšímu stravování.

62 NEBOJTE SE JÍST A HUBNOUT

Populární rubrika receptů z dílny Karolíny (Katchaby) Hrušešové.

66 TO JÍDLO

Týna Skalická se ve své rubrice zabírá otázkou: KDY JE VHODNÝ ČAS NA CVIČENÍ.

MOTIVACE ►

16 MONIKA BAGAROVÁ

...o zdravém životním stylu na druhém konci světa jsme si v exkluzivním rozhovoru povídali s fitnessovou závodnicí, která se odstěhovala k protinožcům.

42 LENKA LAŠKOVÁ

...finalistka výzvy The Holy Bible of Your Body v rozhovoru mimo jiné prozradila: „Chtěla motivovat ostatní hendikepované lidi a tak jsem do toho šla naplno.“

64 PROMĚNY S KATCHABOU

Tentokrát se svým životním příběhem přichází Eva Klípková a Karin Eichlerová..

ZDRAVÍ ►

40 POSVIŤTE SI NA SVŮJ SPÁNEK

Kvalitní spánek překvapivě hodně závisí i na světle, jakému jsme během dne vystaveni.

68 JAK PŘEŽÍT PROŽÍT ZÁŘÍ

Jak to udělat, aby vaše fyzická kondice v tomto období utrpěla, pokud možno co nejméně? Máme pro vás pár užitečných rad a tipů.

OTÁZKY

A ODPOVĚDI ►

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 ►

- 4 NAPSALY JSTE NÁM**
- 7 NOVINKY V POHYBU**
- 8 CO NOVÉHO VE VÝŽIVĚ**
- 10 NA ZDRAVÍ**
- 12 NENECHTE SI UJÍT**
- 14 RECEPTY**