

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

▶ **ŘÍJEN 2019**

Na obálce: **Kateřina Tumpachová**

Foto: **Josef Adlt pro Vigor Nutrition /záblesková bateriová světla phototools.cz/**, fotografováno ve **Fitness city Plzeň_fitnesscity.cz**



TRÉNINK ▶

22 8 CVIKŮ - 8 UNIKÁTNÍCH TRÉNINKŮ

Sestavte si z osmi klasických cviků osm unikátních tréninků, které vám pomohou dosáhnout vašich cílů.

VÝŽIVA ▶

30 POZVÁNKA K SALÁTOVÉMU BARU

Říjnovým hitem jsou grilované saláty - chutné a zdravé, nebojte se jim podlehnout.

50 KTERÉ Z TRENDY POTRAVIN OPRAVDU FUNGUJÍ?

Podívali jsme se pěkně zblízka na ty zdravé potraviny a nápoje, jejichž hashtagy dnes kralují Instagramu.

62 NEBOJTE SE JÍST A HUBNOUT

Populární rubrika receptů z dílny Karolíny (Katchaby) Hrubešové.

64 TO JÍDLO

Týnu Skalickou jsme tentokrát vyzpovídali a vy si tak můžete přečíst, co stálo za odstartováním projektu @tojidlo.



MOTIVACE ▶

16 DO FORMY PO PORODU S KATKOU TUMPACHOVOU

Z obálky říjnového čísla se na vás dívá maminka devítiměsíční holčičky, nadšená kuchařka a úspěšná sportovkyně, kterou potkáte ve fitku i na zápase amerického fotbalu.

40 PETRA HONSOVÁ na sebe prozradila:

„Veškeré starosti a trable zmizí, jakmile vezmu do ruky činku.“

56 KOUČOVÁNÍ - EFEKTIVNÍ ZPŮSOB, JAK DOSÁHNOUT VYSNĚNÉ POSTAVY

Koučování není jen nástrojem pro delegování, plánování či řešení problémů, ale jedná se o zcela nový přístup k mnoha oblastem.

60 PROMĚNY S KATCHABOU

Tentokrát se svým životním příběhem přichází Veronika Hánová a Vendy Balcárková.

68 6 let mínus 70 kilo = KAROLÍNA PETŘÍKOVÁ

Na Karolíně by dnes už nikdo nepoznal, že ještě před pár lety vážila o téměř 70 kilo navíc.

ZDRAVÍ ▶

38 ŘEKNI MI, CO JÍŠ, A JÁ TI ŘEKNU, JAK SPÍŠ

Víte, jakým způsobem mohou strava a pitný režim ovlivnit váš spánek?

44 CVIČENÍ vs. HORMONY

Ach ty hormony - klesají a stoupají v tu nejméně vhodnou dobu, ovlivňují každíčký aspekt našeho života od nálady až po metabolismus. A ukazuje se, že souvisí i s fyzickou aktivitou.

58 BENEFITY KOMPRESNÍHO OBLEČENÍ

Kompresní oblečení může být klíčem ke zvýšení sportovní výkonnosti a k urychlení regenerace po tréninku.

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**
- 15 FIT & BEAUTY**