

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

▶ **LISTOPAD 2019**

Na obálce: **Eva Kraus**
Foto: **Josef Adlt**



TRÉNINK ▶

22 VYZKOUŠEJTE KETTLEBELL & FLOW

Budujte sílu, spalujte tuky a zlepšete svoji mobilitu v rekordním čase díky kombinaci cviků s váhou vlastního těla a s kettlebell.

36 TRÉNINGOVÝ NÁVRAT KE KOŘENŮM

Vraťte se ke kořenům funkčního tréninku pomocí těchto šesti cviků, které vám umožní dosáhnout skvělých výsledků.

VÝŽIVA ▶

28 ZKUSTE UBRÁT SACHARIDY

Využijte následující recepty a rozpis jídelníčku na dva týdny k tomu, abyste zjistily, že i nízkosacharidová strava může chutnat.

48 VAŘENÍ S VŮNÍ PODZIMU

Objevte kouzlo sezónního vaření, pochutnejte si na kořenové zelenině a dalších produktech, které nám tohle roční období přináší.

58 ZDRAVÉ DEZERTY V DUCHU SEZÓNŇÍ KUCHYNĚ

Skvělé recepty přináší oblíbená autorka Kamila Reines.

62 NEBOJTE SE JÍST A HUBNOUT

Populární rubrika receptů z dílny Karolíny (Katchaby) Hrubešové.

64 SOUBOJ POTRAVIN

Pozvali jsme do ringu 24 populárních potravin a nechali je svést souboj, abychom vám usnadnili sestavení vašeho jídelníčku.

MOTIVACE ▶

16 „Snažte se být nejlepší verzí sama sebe, a ne nikoho jiného,“ říká EVA KRAUS

Krausovi jsou zřejmě nejvlivnějším fitnessovým párem naší současné scény. Od jejich pohádkové svatby uplynul nedávno rok. Co je u nich nového?

68 PROMĚNY S KATCHABOU

Tentokrát se svým životním příběhem přichází Lucie Pešavová a Michaela Žižková Segiňová.

ZDRAVÍ ▶

38 JAK ZASPAT NEMOCI

Kvalita i kvantita spánku mají na vaše zdraví značný vliv. A během sychravého podzimu to platí dvojnásob.

56 SOCIÁLNÍ SÍŤE vs. NAŠE ZDRAVÍ

Měly byste si uvědomit, že snaha podobat se kráskám z obálek časopisů, nestojí na reálných základech. Mnohem lépe uděláte, když si budete klást reálné cíle a stát nohama na zemi.

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**
- 6 NOVINKY V POHYBU**
- 8 CO NOVÉHO VE VÝŽIVĚ**
- 10 NA ZDRAVÍ**
- 11 NENECHTE SI UJÍT**
- 12 FIT & BEAUTY**
- 14 1 POTRAVINA NA 5 ZPŮSOBŮ**

36



16

