

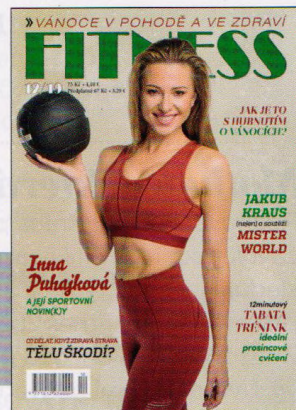
# V tomto čísle jsme pro vás připravili...

► **PROSINEC 2019**

Na obálce: **Inna Puhajková**

Foto: **Josef Adlt**

kamera: Sony Alpha A7R IV objektiv: Sony FE 70-200mm f/2,8 GM,  
světla: phototools.cz / foceno v Olympia Fitness Opatov



## **TRÉNINK** ►

### **22 MÁTE TAKY DUŠI BOJOVNÍKA?**

Že nejde všechno tak, jak bychom si představovali, o tom ví svoje profesionální fitnesska Angela Gargano. Ta ovšem uměla nepřítel osudu využít ve svůj prospěch.

### **34 RYCHLE DO FORMY**

Doba adventu nás vytěžuje po všech stránkách, ale efektivní cvičení, které nezabere mnoho času, se vždycky hodí.

### **52 12MINUTOVÝ TABATA TRÉNINK**

Nemáte se na co vymlouvat, tenhle trénink nevyžaduje nic jiného, než pár jednoruček a trochu (dost) úsilí.

### **56 INTUITIVNÍ TRÉNINK**

Ženská intuice se málokdy mýlí - v tréninku i v životě! Naučte se s touto svojí schopností lépe pracovat, využít jejího potenciálu a dosáhnout ještě lepších výsledků.

## **VÝŽIVA** ►

### **30 KDYŽ ZDRAVÁ STRAVA TĚLU ŠKODÍ**

Ukazuje se, že je možné jíst příliš zdravě. A můžete si tak přivodit poruchu příjmu potravy. Co byste měly vědět o této diagnóze a proč je vhodné, aby se ve vašem jídelníčku objevovala i nedietní jídla?

### **48 JAK PŘEŽÍT VÁNOCE V POHODĚ A VE ZDRAVÍ**

Nechcete přibrat a opustit svůj FIT životní styl, a přesto byste si rády Vánoce užily a ochutnaly nejrůznější dobroty, které jsou na stole jednou v roce?

### **54 VYZKOUŠEJTE ZÁZRAČNÝ OLEJ Z PŠENIČNÝCH KLÍČKŮ**

Podzimní počasí s sebou přináší zvýšenou únavu i pokles fyzické výkonnosti, poruchy nálad atd. Zkuste svoje zdraví posílit přírodním prostředkem, jehož účinky jsou známy už řadu let.

### **62 TO JÍDLO**

Na otázku: „Jak je to s hubnutím o Vánocích?“ odpovídá Týna Skalická.

### **64 NEBOJTE SE JÍST A HUBNOUT**

Populární rubrika receptů z dílny Karolíny (Katchaby) Hrubešové.

## **MOTIVACE** ►

### **16 INNA PUHAJKOVÁ**

Nechybělo málo a mohli jsme ji potkávat v policejní uniformě. V šatech, které předváděla na přehlídkách, jí to ale rozhodně slušelo víc. A dnes se na ni večer pravidelně těší televizní diváci, očekávající nejnovější zprávy z oblasti sportu.

### **42 JAKUB KRAUS**

Muž roku 2015, účastník světové soutěže Mister World 2019, žádaný osobní trenér, úspěšný podnikatel, skvělý sportovec, milující manžel a člověk, který neváhá podat pomocnou ruku potřebným.

### **66 ZDRAVÉ VÁNOCE S MARTINOU MARKOVOU**

Vánoce ve znamení přejídání? Novoroční obavy, jak se těch kil navíc zase zbavit? Nic takového vás potkat nemusí.

## **ZDRAVÍ** ►

### **60 SKŘIVAN NEBO SOVA?**

Víte, jaký jste chronotyp a co vůbec tenhle termín znamená? Nahlédněte s námi do tajů typologie podle spánkového režimu.

## **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 MOBILITA**
- 11 NENECHTE SI UJÍT**
- 12 NA ZDRAVÍ**
- 14 TĚLO & MYSL**