

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

▶ **LEDEN 2020**

Na obálce: **Aneta Sulek**

Foto: **Josef Adlt**, světla: **phototools.cz**



TRÉNINK ▶

20 NOVOROČNÍ TRÉNINK S EVOU KRAUS

Fitnessová ikona Eva Kraus si pro vás s příchodem nového roku připravila kruhový trénink celého těla, který vám zabere jen něco málo přes půl hodinky a pořádně si u něj zamakáte!

40 RESET METABOLISMU ZA 60 DNŮ

Přizvali jsme k přípravě lednového čísla zkušenou trenérku Jamie Eason Middleton a výsledkem je rychlý, efektivní a zábavný tréninkový program.

VÝŽIVA ▶

30 STÁLICE JMÉNEM BÍLKOVINA

Strava s vysokým podílem bílkovin je trendem poslední doby. Máme pro vás hned dva jídelníčky, kterými se můžete inspirovat.

48 FUNKČNÍ STRAVA

Určitě znáte funkční trénink, ale existuje také funkční strava. Co byste o ní měly vědět a hlavně - co vám tento způsob výživy může nabídnout.

58 KDYŽ UŽ POHYB A ZDRAVÁ STRAVA NESTAČÍ

...aneb jak fungují spalovače tuků. Poslední záchranou jsou v očích mnohých snaživců různé spalovače tuku. Jak fungují a kdy bychom po nich měly sáhnout?

64 NEBOJTE SE JÍST A HUBNOUT

Populární rubrika receptů z dílny Karolíny (Katchaby) Hrušešové.

MOTIVACE ▶

16 ANETA SULEK

Jsou lidé, kteří životní překážky překonávají s vědomím, že co se zdá být nemožné, je pouze výzva. Patří mezi ně i Aneta Sulek, která si pro vás připravila pár cviků na problémové partie.

52 CO NA SEBE PROZRADILA VÍTĚZKA POSLEDNÍ VÝZVY #THBOYB

Míša Friedrichová shodila za 21 týdnů celých 24 kilogramů. A jak sama říká: „Když víte, že neudržíte jen krátkodobou dietu, ale chcete najít trvalý způsob stravování, tu správnou cestu najdete.“

62 PROMĚNY S KATCHABOU

V tomto čísle se o svůj životní příběh podělí Adéla Plívová a Kateřina Strmisková.

68 VYUŽIJTE KAŽDOU MINUTU

Inspirujte se našimi 10 tipy, které vám pomohou dosáhnout optimální formy a žít život podle vašich představ.

ZDRAVÍ ▶

54 PRO ZDRAVÉ RUCE

Cvičení sice tělu prospívá, ale mohou se objevit i nejrůznějších problémy. Například týkající se rukou. Jak jim předcházet a případně řešit jejich projevy?

56 CVIČENÍ A KONDICE V TĚHOTENSTVÍ

Sport v těhotenství není jen o dobré kondici, ale také o dobré psychické pohodě. Neměly byste se orientovat na výkon, ale především na zdravý pohyb.

60 SPÁNEK JAKO SOUČÁST TRÉNINKU

Dokážete si představit, že váš tréninkový plán bude zahrnovat i obléčení pyžama a nastavení budíku? Pak tedy věřte, že za takovýto druh tréninku vám poděkuje nejenom vaše tělo.

66 KDYŽ REŽIM TAK I PITNÝ!

Většina lidí ví, jak by měl správný pitný režim vypadat. Ví, co pít, kolik zhruba tekutin a kterých by denně měli konzumovat. ALE!!! Mnoho z nich to prostě nedodržuje.

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 Apostoláki.

V KAŽDÉM ČÍSLE NAJDETE ▶

- 4 NAPSALY JSTE NÁM**
- 7 NOVINKY V POHYBU**
- 8 CO NOVÉHO VE VÝŽIVĚ**
- 10 CVIK MĚSÍCE**
- 11 NENECHTE SI UJÍT**
- 12 NA ZDRAVÍ**
- 14 TĚLO & MYSL**