

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

► **ÚNOR 2020**

Na obálce: **Martina Sletsjoe**
Foto: **Josef Adlt**, světla: **phototools.cz**



TRÉNINK ►

30 JAK EFEKTIVNĚ CVIČIT DOMA

Vytvořte si doma fitnessovou oázu, která bude vyhovovat vašim potřebám, stylu i peněžence

VÝŽIVA ►

26 PODLEHLÝ JSTE ŠKATULKOVÁNÍ?

Podle čeho vybrat tu správnou krabičkovou dietu? Jaké nabízí výhody, v čem tkví její nevýhody?

38 KOLAGEN V NAŠEM JÍDELNÍČKU

Ačkoliv jistě věnujete příjmu bílkovin velkou pozornost, mohlo by se stát, že vám chybí jedna opravdu velice důležitá.

46 STRAVA (jako) ZE ŠKATULKY

...s Terezou Kalašovou. Pokud se chcete více zaměřit na to, co a kdy jíte, rády byste se stravovaly zdravě a pravidelně za rozumnou cenu, začněte KRABÍČKOVAT DOMA.

56 BÍLKOVINY VLÁDNOU SVĚTU

Jak je to s jejich dávkováním a kde brát opravdu kvalitní proteiny?

58 TO JÍDLO

Týna Skalická se na krabičkovou dietu dívá jako na praktickou učebnici zdravého životního stylu.

64 RYCHLÉ A SNADNÉ TRIKY DO VAŠÍ KUCHYNĚ

Je důležité, abyste čas strávený přípravou jídel uměly optimálně využít. Inspirujte se několika dobrými radami.

68 NEBOJTE SE JÍST A HUBNOUT

Populární rubrika receptů z dílny Karolíny (Katchaby) Hrubešové.

MOTIVACE ►

16 „Miluju překonávat sama sebe,“ říká MARTINA SLETSJOEE

Posiluje čtyři roky a už má na svém kontě pět medailových umístění v kategorii bikini fitness. Co všechno může stihnout (a navíc s neuvěřitelným nasazením) mladá maminka?

54 SEZNAMTE SE S FINALISTKOU POSLEDNÍ VÝZVY #THBOYB

Lenka Kalinová v rozhovoru pro náš časopis říká: „Stále ale ještě nejsem u cíle a musím na sobě dál makat. Jenže teď už vím, jak na to!“

62 PROMĚNY S KATCHABOU

V tomto čísle se o svůj životní příběh podělí Barbora Ivančová Chvátalová a Veronika Fialová.

ZDRAVÍ ►

60 NOVÝ ROK – NOVÁ LOŽNICE?

Stále platí, že kvalita života, který vedete, do značné míry závisí i na faktu, jak dobře v noci spíte.

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 CVIK MĚSÍCE**
- 11 NENECHTE SI UJÍT**
- 12 NA ZDRAVÍ**
- 14 TĚLO & MYSL**

