

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

► **BŘEZEN 2020**

Na obálce: **Monika Melčáková**
Foto: **Josef Adlt**, světla: **phototools.cz**



TRÉNINK ►

23 JAK ZAČÍT S BĚHÁNÍM

Zamilujte se do běhu - návod pro začátečníky. Říká se, že běhání můžete buď milovat, nebo nenávidět. Skutečnost je ale taková, že běhání si buď okamžitě zamilujete, případně si s láskou k němu pouze dáváte na čas.

52 ZAMĚŘENO NA PROBLÉMOVÉ PARTIE

Lokální redukce tuků je mýtus, ale zpevnit + tvarovat jednotlivé partie cíleně rozhodně můžete.

66 RYCHLÝ TRÉNINK S KETTLEBELL

Těšte se na minimalistický, ale ultra efektivní trénink kombinující aerobní aktivitu s posilováním.

VÝŽIVA ►

27 CO (NE)JÍST, ABY VÁM TO BĚHALO?

Jestli jste se rozhodly začít běhat, určitě řešíte otázku, co, kdy a v jakém množství jíst, než vyběhnete, resp. po návratu.

46 FITNESSOVÁ JEDENÁCTKA TEREZY KALAŠOVÉ

Mix 11 receptů pro vegany, vegetariány, příznivce low carb stravy i ty, kteří potřebují jíst bez lepku... Pochutná si každý!

68 NEBOJTE SE JÍST A HUBNOUT

Populární rubrika receptů z dílny Karolíny (Katchaby) Hrubéšové.

MOTIVACE ►

14 PRVNÍM KROKEM JE NEBOJOVAT,

říká **VENDULA ZAJÍCOVÁ**, autorka hubnoucího online kurzu. Hubnutím si sama prošla a moc dobře zná pocit selhání. Právě osobní zkušenost byla tou hnací silou na dlouhé cestě lemované nejenom shozenými kily.

18 MONIKA MELČÁKOVÁ

Drobná blondýnka, která devět let tančila v latinsko-amerických rytmech a posléze sklízela nemalé úspěchy v soutěžích kategorie Bikini Fitness, loni uspěla i ve světě modelingu.

30 MUDr. TOMÁŠ ŠEBEK

Běžecké boty obouval už na čtyřech kontinentech a v nohách má řádově tisíce kilometrů. Přesto nečekejte vrcholového sportovce ověčeného medaillemi. Leda by se trofeje rozdávaly za záchranu života.

40 VAŠE ŽIVOTNÍ PŘÍBĚHY

Běh pomáhá k lepší kondici, někoho nadchne k velkým sportovním výkonům, jiného vytáhne z hloubky lidské samoty. Nechte se inspirovat skutečnými příběhy, které mají jedno společné - šťastný konec.

62 SEZNAMTE SE S FINALISTKOU POSLEDNÍ VÝZVY #THBOYB

„Chci být zdravá, spokojená, mít stále ráda jídlo a užívat si život,“ říká **Michaela G.**

ZDRAVÍ ►

36 JAK SPRÁVNĚ VYBRAT BĚŽECKOU OBUV

Když chcete začít běhat, stačí vám koupit si tenisky. Jak ale vybrat ty správné? RunCzech přináší tipy, jak se zorientovat v široké nabídce na trhu.

44 OBJEVTE TAJEMSTVÍ REGENERACE

Cílem regenerace je znovuobnovit a kompenzovat stav organismu po aktivitě. Pojďme se ale podívat na to, proč regeneraci věnovat dostatečnou pozornost a jakým způsobem regenerovat.

64 VÍTE, S KÝM A JAK SPÁT?

To, s kým sdílíte postel, může zásadně ovlivnit kvalitu vašeho spánku.

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