

V tomto čísle jsme pro vás připravili...

► **DUBEN 2020**

Na obálce: **Lucie Křížková**
Foto: **Josef Adlt**, svĕtla: phototools.cz



TRÉNINK ►

18 VE FORMĚ DOMA S KAROLÍNOU ŠRÁMKOVOU

Karanténa uzavřela spoustu lidí do jejich domovů a kdo chodil pravidelně do fitka, začal jistě dříve nebo později hledat náhradní varianty tréninku. Vyzkoušejte ten, který pro vás připravila Karolína.

22 SKVĚLÁ POSTAVA DÍKY FUNKČNÍMU TRÉNINKU

Tohle cvičení vám pomůže k lepší kondici, skvěle vytvarované figuře, dobré náladě a kvalitnímu spánku.

34 ZACVIČTE SI VENKU

S vhodně sestaveným outdoorovým tréninkem nejen že o svou výkonnost nepřijdeme, ale naopak můžeme zapracovat na svých slabinách.

48 NECHTE SE PŘEVÁLCOVAT

Masážní válec nabízí celou řadu benefitů od zahřátí svalů až po kvalitní regeneraci po cvičení. Jak vlastně takový válec použít, aby doopravdy fungoval?

VÝŽIVA ►

30 JARNÍ PROMĚNY V JÍDELNÍČKU

Jakou zeleninu vyhlížet zkraje jara, co si z ní uvařit a kterými cennými živinami nás jarní zelenina zaujme?

54 PŘEJÍDÁNÍ JAKO NEMOC

Záchvatovitě přejídání je porucha příjmu potravy, o které se moc nemluví, přitom dopady na lidské zdraví má nemalé. A to jak psychické, tak fyzické.

66 TRENDY VLÁDNOU I V DIETÁCH

Tak, jako se trendy promítají do módy, ovlivňují i stravování. Jak se v tom všem vyznat a podle čeho zvolit vhodnou dietu?

68 NEBOJTE SE JÍST A HUBNOUT

Populární rubrika receptů z dílny Karolíny (Katchaby) Hrubešové.

MOTIVACE ►

14 SAMY DOMA S LUCIÍ KRÍŽKOVOU

Pojďme společně nahlédnout do životního stylu moderátorky oblíbeného televizního pořadu.

56 PROMĚNY S KATCHABOU

V tomto čísle se o svůj životní příběh podělí Miroslava Sedláčková a Veronika Veignerová.

64 JAK JE DŮLEŽITÉ OSLAVOVAT I MALÉ POKROKY

Právě v tomto období je důležité si dopřávat i malé radosti a zůstat optimističtí, vzkazuje Týna Skalická.

ZDRAVÍ ►

38 VE VÍRU VIRU

Co v tomto období udělat pro své zdraví? Jak posilovat imunitu, aby nás případná nákaza virem neohrozila? Jak si zajistit alespoň minimální dávku pohybu tolik potřebného pro zdraví?

40 ZDRAVÁ V KAŽDÉM VĚKU

Jak se starat o svoje tělo – zvenku i zevnitř – aby byl váš život aktivní, veselý a pozitivní.

47 KOFEIN A HUBNUTÍ

Podporuje spalování tuků, zvyšuje sportovní výkon a oddaluje nástup únavy. Kdo si dá šálek kávy?

52 SLADKÉ FÁZE SPÁNKU

Není spánek jako spánek, v průběhu noci se pravidelně střídají hned čtyři různé fáze. Role každé z nich je velmi specifická.

58 JE MOŽNÉ TRÉNOVAT, KDYŽ MĚ NĚCO BOLÍ?

Abyste měly jasno, zda čelíte nějakému poranění a co dělat, když se objeví bolest, odpovězte si na následující otázky.

60 TĚLESNÝ TUK

Ačkoliv na něj obvykle nahlížíme s despektem, tělesný tuk není jen na obtíž. Musíme se ale dobře zorientovat v jednotlivých typech.

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