

OBSAH



Můj příběh

Můj fitness příběh	12
Pořád v zápřahu – práce, děti a další	15
Pohyb jako zdroj radosti	15
Fit máma – fit děti	15
Podpora partnera a přátel	15
Tipy pro fitness životní styl na celý rok	16
Sportování musí být zábava	16
Plánování času na sport	16
Stanovení vlastního cíle	17
Cvičení s přáteli motivuje	17
Tělo a duše v rovnováze	17
Péče o pleť	18
Péče o nohy	18
Nebezpečné slunce	18
Tipy na cvičební outfit	21
Správná sportovní podprsenka	24

Můj fitness program

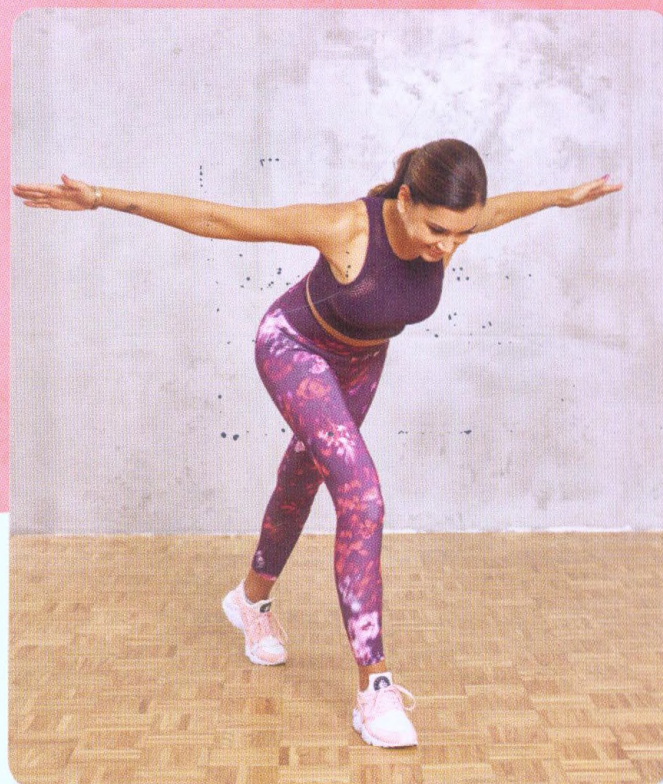
Můj cvičební last minute program	29
Výhody cvičení s vlastní vahou	29
Princip „last minute“	30
Trénink v různém provedení	32
Struktura tréninku	32
Cviky	35

ZAHŘÁTÍ

1 Skákačí panák	38
2 Vysoká kolena	39
3 Kroužení rameny	40
4 Ručkování po zemi	41

MOBILITA

1 Pohyblivost ramen	44
2 Protážení a rotace ve výpadu	45
3 Pes hlavou dolů	46
4 Protážení zad	47



BŘICHO

1 Prkno	50
2 Zkracovačky na kole	51
3 Horolezec	52
4 Dynamické prkno	53
5 Boční prkno a zkracovačka	54
6 Boční prkno s rotací	55
7 Zvedání pánve	56
8 Úklony vstoje	57

NOHY

1 Dřep u stěny	60
2 Sumo dřepy	61
3 Dynamická rovnováha	62
4 Výpady	63
5 Výpady s poskokem	64
6 Protažení vnitřních stehů	65
7 Dřepy s výskokem	66
8 Výpady do strany	67

HÝŽDĚ

1 Zakopávání na čtyřech	70
2 Zdvih pánve na jedné noze	71
3 „Žabí“ zdvih pánve	72
4 Krab	73
5 Bruslařské skoky	74
6 Unožování vleže na boku	75
7 Požární hydrant	78
8 Výpady s výskokem	77

PAŽE, RAMENA, ZÁDA

1 Kliky	80
2 Kroužení pažemi	81
3 Kliky v předklonu	82
4 Breakdance výkopy	83
5 Upažování v předklonu	84
6 Superman	85
7 Vysoké prkno a natočení	86
8 Vzpírání v předklonu	87



PROTAŽENÍ A ZKLIDNĚNÍ

1 Rotace vleže	90
2 Kočičí hřbet	91
3 Protažení hamstringů	92
4 Protažení v sedu	93
5 Šavásana (pozice mrtvoly)	94

TRÉNINKOVÉ PLÁNY

Mé tréninkové plány pro postavu snů	99
Tréninkový plán A	100
Tréninkový plán B	102
Tréninkový plán C	104

Můj jídelníček

Stravování	109
Strava a last minute program pro postavu snů	109

Zdravé a dobré - 20 skvělých receptů

SNÍDANĚ

Špaldová krupicová kaše s čokoládou	116
Omeleta s houbami a listovým špenátem	118
Smoothie miska s Açaí	120
Smoothie na dobré ráno	122
Avokádový sendvič s klíčky	124



OBĚDY

Salátové závitky s jáhlami a zeleninou	126
Pestrá zeleninová polévka s tofu	128
Špaldové špagety s kuřecími nudličkami	130
Quinoa chili pro vegetariány	132
Bramborové gnocchi s cuketovým pestem	134

VEČEŘE

Marinovaný losos se zeleninou a květákovou rýží	136
Salát z divokých bylin s ananase a kuřecím masem	138
Quinoa pánev s edamame	140
Kokosové kari s kuřetem	142
Letní rolky s mangem a avokádem	144

MEZI TÍM

Špaldová focaccia s olivami a rajčaty	146
Jahodové tiramisu s vanilkou	148
Cuketová frittata se špenátem	150
Kokosové toffee s citronem	152
Detoxikační voda se zázvorem	154

LAST MINUTE DETOX – CO SE ZA TÍM SKRÝVÁ?

Detox, nebo prostě jen zdraví?	157
Mýtus o usazených škodlivinách	157

DĚKUJI

159