

# obsah

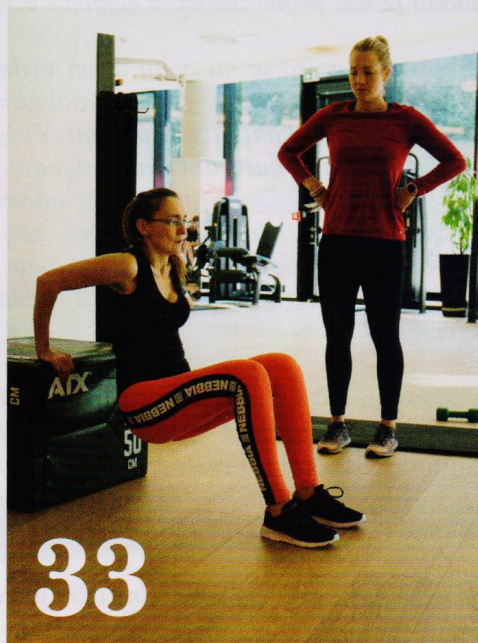


Editorial.....3  
Napsaly jste nám.....4

## Trénink

Tipy & novinky.....8-9

Rozhovor: Eva Samková.....	10-15
Buďte fit s hůlkami!.....	16-19
Cvik měsíce: Výpady na místě.....	20
<b>Tah na krásu: Výzva.....</b>	<b>21</b>
Fitness rozcvička	
s Verčou 2.....	22-25
Pilates rozcvička	
se Zuzkou 2.....	26-29
<b>Jak správně dýchat.....</b>	<b>30-32</b>
<b>Na vlastní kůži:</b>	
Začínáme s... HIIT.....	33
Verdikt: Nordic Walking.....	34-35
<b>Kuchyně v kondici.....</b>	<b>36</b>



# 33

# 16



## Na cestách v pohybu

Cesta za rovnováhou duše  
a těla.....37-39  
Kalendárium sportovních akcí... 40

## Zdraví v pohybu

Jak nespadnout  
do dietní pasti.....42-43  
Rozhovor: Trendové diety  
nejen nepomohou, ale mohou  
i ublížit.....44-45  
Zrádná znaménka krásy.....46  
Tipy & novinky... 47  
Odpuštěním ke zdraví... 48



## Food

- Menu měsíce: Bohatý stůl  
podzimu pro vegetariány ..... **50-51**  
3 týdny s krabičkami..... **52-54**  
Tipy & novinky... .. **54**

## Technika v pohybu

- Nejpřísnější trenér:  
Sporttestery..... **56-57**  
Tipy & novinky ..... **58**

## Móda v pohybu

- V čem zdolávat hory doly? .... **60-61**  
Obujte se do toho! ..... **62**



68

## Krása v pohybu

- Nohy v hlavní roli ..... **64-65**  
Tipy & novinky ..... **66**

## Duše v pohybu

- Sama sobě bodyguardem ..... **68-70**  
Tipy & novinky ..... **71**

- Poradna: 3 experti radí..... **72**  
Kondice podle hvězd:  
Horoskop na říjen ..... **73**  
Přečtěte si příště ..... **74**



37