

DIETNÍ TIPY V ČÍSLECH

Kolik procent, kolik tipů,
kolik gramů...



DVOJNÁSOBNÉ CVIČENÍ

Chcete vylepšit postavu, ale nemáte moc času? Pak vás možná potěší, že je tady stroj, který vám pomůže „odcvičit si svoje“ za mnohem méně času. Díky němu se totiž intenzita vašeho cvičení výrazně znásobuje. To vše díky vibracím, které se přenášejí do svalu. Tím ho nutí reflexivně se stahovat. Držením těla v jedné poloze až po dobu 60 sekund se současně aktivují různé svalové skupiny, díky čemuž se můžete soustředit jen na částí těla, na kterých chcete zapracovat. Téměř zázračný pomocník se jmenuje Power Plate a objevuje se ve stále více posilovnách a fitness centrech po České republice. Pokud tedy chcete udělat něco se svou postavou, ale nemáte čas, přestaňte se vymlouvat a porozhlédněte se po Power Platu. Více se dovíte na www.powerplate.com.



5
ingrediencí pro
letní oběd

KUŘECÍ PRSA
MED
SÓJOVÁ
OMÁČKA
ČESNEK
ZÁZVOR

Přísady smícháme a prsa marinujeme alespoň tři hodiny. Pak ogrilujeme. Nejen tento, ale i další rozpracovaných receptů najdete na stránkách www.gustino.cz, kde je pro vás vymýšlí šéfkuchař hvězd Roman Hadrbolec.

2X DO BAZÉNU, 1X DO RYBNÍKA

Co by to bylo za léto bez koupání a vodních sportů? Plavání vám pomůže nejen tvarovat postavu, ale také vás uchrání před potíženími z vedra. Dáváte-li přednost hygieně bazénů, můžete strávit celé dny (i ty deštivé) v pražských Čestlicích v novém parku Aquapalace. Kromě bazénů si tu užijete i tobogany, masáže, saunu a další relaxační radovánky. Trávíte-li aktivní dovolenou na horách, sestupte z kopců třeba do aquaparku Babylon v Liberci, kde si vaše tělo odpočine. Ale neměli byste zanevřít ani na přírodní koupaliště. Takové lomy a pískovny jsou nejen nádherně čisté, ale skýtají také klid. Zkuste třeba Vycpálek, Barčák a Arcibiskupský – tři lomy ve Vápenné v Jeseníkách.

600 KORUN PRO CELIAKY

Celiakie je onemocnění nepříjemné, trvalé a bohužel i finančně náročné. Bezlepková dieta, která je při celiakii nutná, totiž stojí docela dost peněz. Co s tím? Pokud máte diagnózu celiakie, nechte si od lékaře vystavit potvrzení a až příště půjdete nakupovat a utratíte více než 600 korun, vezměte si účet. Ve VZP vám na základě toho přispějí na vaši dietu až šesti stovkami.

o 36 KALORIÍ MĚNĚ

Ptáte se, jak si pomoci od hladu? Podle vědců pomůže žvýkačka. Žvýkání žvýkaček bez cukru před jídlem redukuje pocit hladu a snižuje chuť na sladké. Lidé, kteří žvýkali před jídlem, tak snědli o 36 kalorií méně než ostatní. Žvýkačka bez cukru také pomáhá omezit konzumaci kalorických svačinek během dne. A co víc – jedno dražé má jen 2 kJ. Kromě toho prospějete i zubům – žvýkáním totiž podporujete tvorbu slin, které pomáhají k remineralizaci zubní skloviny.

NOVÉ FITNESS NA OSMIČCE

Pokud stále ještě hledáte to pravé fitness centrum, možná máte vyhráno. V galerii Fénix v pražských Vysočanech na vás totiž čeká nové fitness a wellness centrum l'm fit.



Kromě klasické posilovny, masáží, solária nebo aroma páry si tady můžete vyzkoušet novinku ve světě cvičení, a tou jsou stroje Star Trac s integrovanou LCD obrazovkou a vstupem pro váš iPod. Informace o cenách členství vám rádi poskytnou přímo v klubu. Více se dovíte na www.im-fit.cz