

fitness trendy

[RADY HITY TIPY HUBNUTÍ]

hubnutí

unožování na boku



Cvik týdne

Starou dobrou kalanetiku vám možná připomene tento cvik, při němž více než dostatečně posílíte svaly na vnější straně stehén. V šortkách, minisukních a plavkách se pak budou

vaše nohy vyjímat skvěle!
Jak na to: Položte se na bok a vzepřete se na pokrčených pažích. Čím více ruce propnete, tím bude cvičení náročnější a naopak – pokud si chcete ulevit,

opřete se pouze o předloktí spodní ruky. Horní nohu zdvihněte podle svých možností a vtočte bokem trochu dovnitř. V maximálním unožení, jehož jste schopni dosáhnout, aniž byste se začali prohýbat nebo vysazovat, hmitějte horní nohou v malém rozsahu (cca 2–5 cm) nahoru a dolů. Zprvu nevydržíte dlouho, postupně si přidávejte, až napočítáte třeba do šedesáti. Potom se otočte na druhý bok a cvik opakujte na druhou stranu.

Na co si dát pozor: Tělo musí být natažené, nesmíte se přetáčet v pase, špičku se snažte přetočit dolů. Zátěž (boty) cvičení ztíží.

MÁM PÍT?

Minerálku
 žádné kalorie a ze vše-
 ažene žížeň a pročistí
 bychom jí měli vypít
 . Občas ji prostřídejte
 rálkou, při hubnutí
 m sportování může
 ádat nedostatkem
 látek...

Šťávy
 em třeba dát pozor.
 otíž v sobě koncentro-
 jii, takže se po nich dá
 brát. Protože ale obsa-
 va a minerální látky,
 ťřebuje, není radno se
 dát.

Čaj
 va
 ený čaj mají prospěšné
 m obsahují kofein,
 ičopudné účinky.
 áva. Pijte je, ale neza-
 do pitného režimu.

! Při hubnutí a intenzivním sportování může tělo strádat nedostatkem minerálů



Jorník
Markéta Klocová
 lektorka aerobiku,
 www.istob.cz

vá převlečená žížeň.
 a něco chuť", zkuste ji
 ichtnout vodou
a vody před jídlem
 jídání
jte se topmodelkami
 ev s vodou, zvláště
 ťzdy po ruce

SMS soutěž

o 12x KOSMETIKU za 1000 Kč

Nová řada deodorantů Fa Rice Dry s přírodními výtažky z rýže a účinnou recepturou antiperspirantu vám nabízí spolehlivou 24hodinovou ochranu před vznikem potu a nepříjemným tělesným pachem. Schopnosti rýže efektivně absorbovat vlhkost je využito v receptuře produktů Fa Rice Dry, které tak nabízejí příjemný pocit suché a svěží pokožky. Řada Fa Rice Dry nabízí 3 deo produkty: deosprej, roll-on a deostick

Soutěžní otázka zní:
Fa Rice Dry obsahuje:

A výtažky z aloe **B** výtažky z rýže **C** výtažky z ovoce
 Chcete-li soutěžit o 12 balíčků, odpovězte formou SMS zprávy buď A, B, nebo C na tel. číslo 903 3310 ve tvaru: HRA mezera K26R mezera vaše odpověď A, B nebo C mezera
 Jméno hvězdička Příjmení hvězdička Adresa.
 Např.: HRA K26R B Jana*Novakova* Tovarní*9*Trutnov*119 22
 Soutěž probíhá od 17. 6. 2008 do 30. 6. 2008. Výherci budou uvedeni v Katce č. 31. Cena SMS je 10 Kč včetně DPH. Veškerá pravidla na www.burda.cz/SMSsouteze

UDĚLEJTE PRO SEBE KAŽDÝ DEN TO NEJLEPŠÍ



FA RICE DRY DEO
 – vaše spolehlivá ochrana před vznikem potu

Nová řada deodorantů Fa Rice Dry s přírodními výtažky z rýže a účinnou recepturou antiperspirantu vám nabízí spolehlivou 24hodinovou ochranu před vznikem potu a nepříjemným tělesným pachem. Schopnosti rýže efektivně absorbovat vlhkost je využito v receptuře produktů Fa Rice Dry, které tak nabízejí příjemný pocit suché a svěží pokožky. Řada Fa Rice Dry nabízí 3 deo produkty: deosprej, roll-on a deostick

víte, co pijete?

voda	0 kJ
čaj bez cukru	0 kJ
mattoni pomeranč	85 kJ
Coca-Cola	163 kJ
džus pomeranč 100%	177 kJ
džus nektar 50%	180 kJ
mléko 1,5 % tuku	190 kJ
mléko 3,5 % tuku	270 kJ

vždy 100 ml, www.flora.cz

adresa týdne

■ Přes hory a doly
 Bavi vás toulat se po horách? Máte rádi sporty v přírodě? Vyhledáváte adrenalinové zážitky? Oceníte tipy na nejlepší výlety a outdoorové vybavení? Otevřete si www.horydoly.cz a tam najdete vše, co vaše dobrodružné srdce potěší.

Foto: Profimedia.cz (2) a archiv Burdy