

## 8 z 10 žen

*Krise nekrize - ženy stále touží být sexy a nic jim v tom nemůže zabránit! Podle průzkumu internetové lékárny DocSimon.cz 8 žen z 10 nakupuje v lékárně přípravky na hubnutí a v jedné objednávce za ně průměrně utratí 1200 Kč. A co hlavně kupují? Mezi 3 nejžhavější hubnoucí přípravky patří Alli, Hoodia a Lipoxal.*



## NOVÝ ZPŮSOB HUBNUTÍ!

### Zn.: Zkuste runbiking!

Nudí vás stereotypně cvičit v tělocvičně? Objevte něco nového a zkuste RUNBIKING - nový fenomén mezi koly, který vás chytne a nepustí. Na první pohled se pohyb podobá jízdě na běžném kole, ale s tím rozdílem, že nesedíte na sedle, ale stojíte v pedálech, a tak zapojujete celý pohybový aparát.

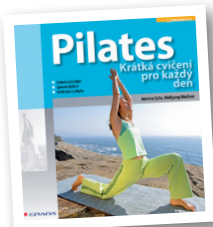
**Posilujete:** zadek, stehna i hluboké svaly kolem páteře

**Přednosti:** rozvíjení pohyblivosti, síly, fyzické kondice a samozřejmě úbytek kilogramů, zároveň také jízda na Runbike uvolňuje psychické napětí a stres

**Kde na něm jezdit:** v létě můžete vyrazit se svým novým kolem ven a v zimě si jako doplněk pořídíte rotační válce, díky kterým můžete jezdit v krytých halách, posilovnách i dokonce doma. Více na [www.runbiking.eu](http://www.runbiking.eu)

# Hubnoucí

## novinky



## ZACVIČTE SI KAŽDÝ DEN

Budte každý den v pohybu, naučte se správně dýchat a zhubnete za pouhých 15 minut denně. Nová kniha Pilates z nakladatelství Grada za 259 Kč vás zasvětil do tajů tréninkové metody. Jemné, efektivní pohyby natahují a posilují svalstvo, zlepšují dýchání, držení těla a jeho vnímání. A právě čtvrt hodinka denně stačí, abyste byli zdraví, uvolnění a fit.

## VYLAÐTE KŘIVKY!

Trápí vás přebytečné tukové polštářky? Chcete se zbavit „špičků“ na břiše či bocích a také celulitidy a nebo máte povadlou pleť a vrásky? Netrapte se a vyzkoušejte třeba přístroj Elixis s aplikátorem nejen na tělo, ale nově i na obličej. Unikátní metoda kombinuje fyzikální účinky ultrazvuku a radiofrekvence. Urychluje proces lipolýzy - postupného odbourávání tuku uloženého v tukových buňkách.

Ty se poté zmenšují a tuková vrstva se redukuje. Zbavíte se tak problémových vrásek a užijete si lifting a omlazení pleti obličeje i krku. Efekt má dlouhotrvající účinek. Výhody: proces je bez bolesti, bez anestezie, bez rekonvalescence, takže nemusíte trávit hodiny v nemocnici, vidíte postupné a měřitelné výsledky. Více na [www.studioperfectbody.cz](http://www.studioperfectbody.cz) Tak proč nevyužít šanci být mladší, krásnější a sexy?



## ZMĚŇTE ŽIVOTNÍ STYL - NATRVALO!

Chcete zhubnout? A zůstat přitom zdravá a navíc se cítit ještě dobře? Bojíte se začít sama? Pomohou vám podzimní kurzy hubnutí s Václavem Krejčíkem. Např. **Speciální program rozvoje vnitřního potenciálu, výkonnosti a kondice.** Jedná se o kurz zaměřený na rozvoj sebereflexe v oblasti životního stylu ve všech odvětvích (zdraví, pohyb a sport, životospráva, spánek, relaxace, volný čas a práce). Nebo **Intenzivní měsíční kurz detoxikace/hubnutí** a mnoho dalších. Stačí si jen vybrat na [www.zmenazitvnihostylu.cz](http://www.zmenazitvnihostylu.cz)

## Obezitu vyžeňte pohybem!

Lehce se to řekne, ale jen těžko začínáme plnit svá každodenní předsevzetí, že se začneme pravidelně hýbat. Zrcadlo je stále naším nepřítelem a plavková sezona byla doslova hororem. Proto vítáme podzim s otevřenou náručí. Ale pozor! Věděli jste, že každá třetí žena v Čechách trpí obezitou a společně s nadváhou nám vyjde číslo 68 % žen, které mají BMI vyšší než 25? A jak je na tom svět? V roce 2010 je počet obézních lidí v podstatě 600 milionů.

Jak si tedy můžeme pomoci v začátku hubnutí? Na zahájení postupného hubnutí pohybem jsou vhodné lázně. Tam

vám poradí lékaři i nutriční specialisté. Fitness poradci a fyzioterapeuti vám zase doporučí vhodný druh pohybu a v začátcích vám s ním budou pomáhat. I na podzim můžete vyrazit například do lázní Teplice nad Bečvou, kde se obézním lidem v rámci léčebné péče úspěšně věnují.

