

VITALAND®

ZDRAVÍ • SPORT • KRÁSA

ÚNOR - BŘEZEN 2013

MAGAZÍN



Tipy na hubnutí

*Pro muže i ženy
v jakémkoli věku*

Lyžování s energií

*Jak se připravit na svah
či do běžecké stopy?*

Česká biatlonová naděje Veronika Vítková

*Povedená sezona a očekávaný
domácí vrchol v podobě MS*

krása začíná uvnitř



Hubněte a formujte postavu s komplexní řadou výrobků FatZero. Podpořte svou snahu a cvičení novinkou od specialisty na sportovní výživu. FatZero obsahuje účinné látky podporující rychlejší spalování tuku. S FatZero dosáhnete vysněné postavy rychleji a snáze.

www.fatzero.cz prodejny VITALAND fitness centra

vysněná postava
rychleji a snáze



AMINOSTAR[®]

NABUŠENÁ PŘEDTRÉNINKOVÁ SMĚS PRE-TRAINING XXL



- EXTRAKT GINGKO BILOBA PŘIPRAVÍ SVALY NA VÝKON JEJICH DŮKLADNÝM PROKRVENÍM
- VOLNÉ AMINOKYSELINY BCAA V IDEÁLNÍM POMĚRU 2:1:1
- OBSAHUJE TAURIN, KOFEIN, L-ARGININ



WWW.AMINOSTAR.COM

Veronika Vítková

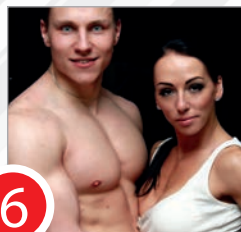
Naděje pro biatlonový šampionát v Česku

Rozhovor s dlouholetou českou biatlonovou jedničkou, která se na vrcholu pohybuje už pár let, i když je jí teprve 24. O zdraví, sportu a kráse biatlonu, ale i spolupráci s psycholožkou.

14



foto: Jan Balčík



6



12



18

4 Nová legislativa pro doplňky stravy

Na konci loňského roku vstoupilo v platnost nařízení Evropské komise týkající se potravin a doplňků stravy. Co se změnilo? Vyzpovídali jsme prezidenta Aliance výživových poradců.

6 Aerobním tréninkem ke štíhlosti

Na jakých základech stojí aerobní trénink? A proč je ideální pro hubnutí a rysování? Odpoví vám článek Jana Cahy, mistra světa v naturální kulturistice.

12 Sněhu hodně, energie málo?

Poradíme, na co si dát pozor, chystáte-li se na svah nebo do lyžařské stopy. Jak na to, aby vám tzv. „nedošlo“? Důležité jsou komplexní sacharidy a odpovídající regenerace. Radí výživový poradce.

18 Chcete hubnout? Tak jezte!

Tipy na dobře sestavený jídelníček, správné časování a důraz na pravidelnost. Prezident Aliance výživových poradců Ing. Ivan Mach, CSc. radí, jak si úspěšně hlídat váhu!

22 Fitness jako životní filozofie

Nejúspěšnější Češka na naturálních soutěžích v kategorii fitness bikini představuje novou disciplínu. Lucie Čapková vám ale v rozhovoru prozradí mnohem víc: o cvičení, výživě, jídelníčku nebo suplementech.

26 VITALAND, vždy něco navíc...

Novinky, tipy a doporučení. O tom všem mluví v rozhovoru Dana Zalabáková – vedoucí VITALAND prodejny v Metropoli Zlín, která má se sportem a doplňky stravy bohaté zkušenosti.



Vážení zákazníci, příznivci sportu a aktivního životního stylu,

dovolte mi, abych Vám v novém roce popřál hodně zdraví, sportu a krásy a nabídl Vám první VITALAND magazín roku 2013. Řada z Vás si jistě dala v lednu předsevzetí a já pevně věřím, že Vám vydrží. Pokud k nim patří i novoroční snaha o redukci hmotnosti a zdravější životní styl, pak věřím i v to, že Vám právě nové vydání VITALAND magazínu pro měsíce únor a březen pomůže tato přání naplnit. V obsahu tohoto čísla totiž najdete tipy na správný jídelníček a vhodnou výživu od prezidenta Aliance výživových poradců nebo rady, jak hubnout po čtyřicítce. Od výživového poradce se také dozvíte, jak se správně připravit na lyžařské radovánky, aby Vám na svahu nebo v běžecké stopě tzv. „nedošlo“ a s aerobním tréninkem, vhodným ke spalování, poradí mistr světa v naturální kulturistice.

Věřím, že Vás v novém čísle VITALAND magazínu zaujme i profil české biatlonové reprezentantky Veroniky Vítkové, členky Xpower Profi Teamu, která od 7. února bude bojovat na domácím světovém šampionátu v Novém Městě na Moravě. Juniorská mistryně světa je první ženou na obálce VITALAND magazínu. I to může značit dílčí změny, které v novém roce v magazínu nastaly. Přichystali jsme pro Vás nové členění obsahu, ve kterém si každý najde to svoje! Rozdělení do jednotlivých tematických sekcí (síla, vytrvalost, hubnutí, zdraví) přináší přehlednost a odpovídá strukturu webových stránek www.aminostar.com, na kterých najdete řadu dalších užitečných informací ze světa sportu, výživy a doplňků stravy. Dalším plusem a novinkou je, že VITALAND magazín je o čtyři strany bohatší a nabízí tak ještě více zajímavých článků, tipů a rad pro Vás – čtenáře, zákazníky a členy VITALAND klubu. I v roce 2013 jsme tu pro Vás...

PhDr. Daniel Pavlis, šéfredaktor VITALAND magazínu

Doplňky stravy v novém roce:

nová legislativa, méně informací



Od konce loňského roku si mohou lidé využívající doplňky stravy připadat „ochuzení“. Ti, co jsou na suplementaci zvyklí, nacházejí na etiketách méně informací o účincích. Ti, co se rozhlíží, jaké doplňky si vybrat, se dostávají do úzkých – ani etiketa jim mnohdy nepomůže, aby zjistili, k čemu je daný výrobek dobrý. Proč tomu tak je? Bylo přijato nařízení Evropské komise (EC/2012/432), které vyžaduje, aby v komerčních sděleních byla použita jen zcela určitá, Evropskou komisí předem schválená tvrzení o zdravotních účincích jednotlivých látek. „*Jak to v životě bývá – na neserióznost různých prodejců neúčinných pilulek na hubnutí a podporu sexu, zato s uměle „nafouknutými“ účinky, doplatili i ti slušní, spolupracující s odborníky, kteří nabízeli látky s naprosto nezpochybnitelnými účinky,*“ říká prezident Aliance výživových poradců ČR Ing. Ivan Mach, CSc. Právě s ním jsme si o této problematice povídali.

Předpokládám, že i když některé informace z etiket vymizely, neznamená to, že doplňky stravy nefungují...

To, že potravní doplněk má nebo nemá na uživatele účinek, samozřejmě nemůže být dáno žádnou legislativou, ale spíše jeho individuálními nároky, popřípadě jeho citlivostí na tuto látku. To určitě potvrdí i čtenáři VITALAND magazínu, kteří přesně vědí, proč si určité doplňky kupují a jak na ně účinkují. Fakt, že některé látky mohou mít významné biologické (tj. nutriční, fyziologicky podpůrné, antioxidační, stimulační apod.) účinky, které ani dřívější legislativa v souladu s praxí nepopírala, se samozřejmě vydáním nějakého nového předpisu nemění.

Na první pohled se vytrácí s informacemi, které možná byly někdy nadbytečné, i užitečné zprávy, které sloužily lidem k lepší orientaci. Kde je mají dnes hledat?

Problémem je, že někteří výrobci v reklamě komerčně překrucovali a zneužívali objektivní informace, které odborníci o účinných látkách v doplňcích



a potravinách dosud nashromáždili. Ty jsou publikované v mnoha knihách, učebnicích a skriptech o doplňcích stravy. Sám jsem jich napsal několik a problematiku doplňků stravy přednáším na dvou vysokých školách. Tyto informace o účincích doplňků stravy tady zůstávají a přibývá jich, jen je musí spotřebitel hledat méně na etiketách a v reklamě, protože tam je jejich používání nyní omezenější, a více v seriózní literatuře a u specialistů – třeba výživových poradců akreditovaných

Aliancí výživových poradců ČR nebo u proškolených odborníků, například prodejců ve VITALAND obchodech.

Jak to vlastně v praxi vypadá – mohl byste uvést nějaký příklad?

Třeba kreatin zná hodně lidí navštěvujících posilovnu. Nově se dle nařízení smí o jeho účincích říct jen toto: *kreatin zvyšuje fyzickou výkonnost při po sobě jdoucích krátkodobých intervalech vysoce intenzivního fyzického výkonu.* Navíc se může použít jen v konkrétních případech, protože tvrzení *smí být použito pouze u potravin, které poskytují přívod 3 g kreatinu denně.* Aby bylo možné tvrzení použít, musí být spotřebitel informován, že příznivého účinku se dosáhne při přívodu 3 g kreatinu denně. Tvrzení *smí být použito pouze u potravin určených pro dospělé, kteří podávají vysoce intenzivní fyzický výkon.*

Vy sám byste doporučil vedle produktů, které mají schválená tvrzení, i ty, u kterých tvrzení po oficiální linii chybí?

Samozřejmě, že výživoví poradci budou klientům v oprávněných případech i nadále doporučovat vhodné



doplňky stravy a v nezměněné míře. Budou se rozhodovat na základě dvou hlavních kritérií – buď zda má organismus klienta na účinnou látku zvýšené nároky (např. antioxidanty u sportovců), nebo zda případně trpí jejím nedostatkem (např. ve stravě chybějící

vláknina, kterou je vhodné doplnit, pokud ji klient nemůže přijímat v přirozené formě, kterou provázejí látky způsobující nadýmání přítomné např. v některých druzích zeleniny). Pro výživové poradce se tedy naštěstí nic nezmění, zmíněná legislativa je pro ně závazná jen potud, pokud vydávají např. na svých webových stránkách nějaká komerční sdělení na podporu prodeje doplňků nebo potravin.

Napadne vás nějaký příklad, u kterého si říkáte, proč vlastně komisaři žádné tvrzení neschválili?

Všichni velmi dobře známe stimulační účinky kofeinu nebo účinky karnitinu na podporu „spalování“ tuků, ale tyto účinky zatím ve zmiňovaném seznamu chybí...

Vy sám jste býval aktivní na poli kulturistiky. Dokážete si vůbec posilování bez vhodných suplementů představit? Nebo jakýkoli

další sport, byť rekreačně provozovaný?

Mojí kulturistické generaci, která ve své době také sahala po titulech mistrů Evropy a světa, se o doplňcích stravy mohlo opravdu jen zdát. To, co jsme přesvědčeně tvrdili o obvyčejném tvarohu, libovém mase, pivovarských kvasnicích nebo hroznovém cukru, které nám pomáhaly v přípravě, by se dnes určitě nedostalo do seznamu schválených tvrzení o potravinách nebo doplňcích, přestože jsme byli stoprocentně přesvědčeni o jejich skvělých účincích ve spojení s tréninkem. Myslím, že ani v tomto směru se dnes nic nemění a v kulturistice zůstanou dobře vybrané doplňky stravy velmi účinným nástrojem k pronikavému zvýšení účinků stravování na výkon a formu sportovce. To samozřejmě platí i o jiných sportech, ať už o silových či vytrvalostních.

Inzerce

EXCELENT PROTEIN BAR

- **24 % BÍLKOVIN**
- **BCAA**
- **L-GLUTAMIN**



NUTREND®

POTRAVINA URČENA PŘI ZVLÁŠTNÍ VÝŽIVĚ.

WWW.NUTREND.CZ

VITALAND®

zdraví • sport • krása



Happy days
SLEVA 15%

platnost akce:

pátek a sobota
22. – 23. únor 2013
22. – 23. březen 2013

Sleva 15% platí z plné maloobchodní ceny bez slevy. Slevy nelze sčítat s jinými slevami. Sleva se nevztahuje na rodinná balení. Sleva se nevztahuje na akce, akční balíčky a nelze ji kombinovat s členskou slevou 5% VITALAND klubu. Uvedená sleva platí jen pro členy VITALAND klubu.

Honza Čaha radí:

aerobním tréninkem ke štíhlosti

Pokud chcete zformovat svoji postavu a shodit přebytečný tuk, je pro vás aerobní trénink nutností. Je totiž základní složkou fyzického zatížení při snaze o shodnutí tuku a vyrýsování svalstva. Při aerobním tréninku jsou využívány energetické zásoby rychlého i pomalého charakteru, je tedy nutné využít jeho potenciálu naplno. Pojďme se podívat, jak na to!

Slovo **aerobní** vychází z metabolismu použitého pro krytí energie. Jedná se o aktivity, při kterých je **nutná dodávka kyslíku do organismu**. To je předvídatelné, nebudete přece při šlapání na kole zdržovat půl hodiny dech, to ani nejde. Slovo aerobní souvisí také se zpracováním makroživin, které jsou při výkonu aerobně oxidovány.

O aerobním tréninku, který má vliv na spalování tuku, mluvíme ve chvíli, kdy má **fyzická aktivita více jak 10 minut**. Tuto aktivitu již označujeme termínem dlouhodobá vytrvalost. Kolem desáté minuty výkonu již dochází k plnému krytí energie aerobními procesy (do 10 minut se objevují i procesy anaerobní), tedy procesy, které jsou charakteristické oxidováním jednotlivých živin (nejčastěji sacharidů a tuků).



Vytrvalost si můžeme rozdělit na 5 typů:

- » silová vytrvalost
- » rychlostní vytrvalost
- » krátkodobá (do 2 min.)
- » střednědobá (do 10 min.)
- » dlouhodobá (nad 10 min.)

My se budeme bavit zejména o dlouhodobé vytrvalosti a aerobním tréninku přesahujícím 10 minut času. Tato pohybová aktivita nám přináší několik nesporných výhod. Zde je krátký výčet těch, které můžeme využít pro svůj trénink a které působí na náš organismus:

- » **Aerobní trénink výrazně pomáhá při odbourávání přebytečného tuku.**
- » **Aerobní trénink pomáhá k odplavení odpadních látek** vznikajících při posilovacím tréninku (především kyseliny mléčné) a způsobujících pozdější pálení ve svalu.
- » **Aerobní trénink posiluje srdce a celý kardiovaskulární systém.** Vytrvalostní trénink chrání srdeční cévy před nadměrným usazováním cholesterolu a do jisté míry jej dokonce dokáže odbourávat.

Poslední výhodou, kterou aerobní cvičení přináší, je **zlepšení kapilari-zace organismu**, což podporuje náš výkon. Kapiláry jsou koncová rozvětvení hlavních cév a slouží k zásobování buněk (svalových) kyslíkem a živinami. Čím více vlásečnic tedy protkáva organismus, tím lepší je

zásobování těla kyslíkem a živinami. Pravidelným vytrvalostním tréninkem se vytvářejí nové kapiláry a prodlužují se již existující vlásečnice.

Každý aerobní trénink, který má vliv na spalování tuku, by měl trvat nejméně 30-40 minut. Až při této době dochází ke spalování tuku. Nejvhodnější formou je aerobní trénink v trvání 45-60 minut. Aerobní výkon by měl být prováděn na střední intenzitě, tzn. **intenzita rovná 60 % maximální tepové frekvence**. To je pro dvacetiletého sportovce cca 120 tepů za minutu. Nezapomínejte si tedy měřit čas a tep, budou to pro vás klíčové faktory, které rozhodnou o vašem úspěchu!

Jak spalujeme tuk při aktivitě?

Možná si řeknete, že teorie vytrvalostního tréninku je pěkná, ale kde bere jistotu, že aerobní trénink funguje? **Spalování tuku při vytrvalostní sportovní aktivitě funguje na principu metabolismu tuků pro získání ener-**

Únor **Výhodný tip**

CarniXplode Drink

Lahodný fitness nápoj obohacený o L-Karnitin a taurin. Neobsahuje zdroj cukru, je vhodný i pro diabetiky.

3 za 2

Přidejte si více, více!

Platné v únoru 2013 nebo do vyprodání zásob.
Nabídka platná pro členy VITALAND klubu. Slevy nelze kombinovat.
Potravina pro zvláštní výživu se sladidlem.

Únor **Výhodný tip**

Silně a levně – 3x forte

Vyzkoušejte sílu hořčiku, hlívy ústřední a česneku v tabletách. Podzimní novinky roku 2012 si nyní vychutnáte se slevou.

3 za 2

Platné v únoru 2013 nebo do vyprodání zásob.
Nabídka platná pro členy VITALAND klubu. Slevy nelze kombinovat.
Doplňky stravy

gie. Jedná se o oxidativní fosforylaci, což je úhrada energie za přítomnosti kyslíku. Svaly při tomto způsobu aerobního krytí využívají pro svou práci svalový glykogen a zásoby tuku v organismu. Aerobní energetické krytí se uplatňuje při intenzitách zátěže do anaerobního prahu. Tento práh je zobecnitelný na hodnotu 70-80 % maximální tepové frekvence. Pod tou byste se tedy měli držet při výkonu (na 60-70 % max. TF).

Aerobní trénink v přípravě Jana Cahy:

Aerobní trénink je nutný. Jeho výhody přivítáte zejména v období, kdy se snažíte zhubnout, nebo se chystáte (v mém případě) na soutěž v kulturistice, případně ve fitness. Bez aerobního tréninku si přípravu nedokážu představit, vždy dbám na to, abych i při výkonech delších jak 40 minut neztrácel

svalovou hmotu. V této fázi využívám ze suplementů především aminokyseliny BCAA a stejně jako v ostatních fázích přípravy spoléhám na sportovní výživu Aminostar. Nejčastěji trávím čas na stacionárním kole, kde v přípravě sedím i 10 hodin týdně.

Jan Caha, mistr světa v naturální kulturistice

AMINOSTAR – tipy nejen do posilovny

Aminokyseliny BCAA

Branched Chain Amino Acids (BCAA) neboli větvené aminokyseliny jsou tradičním pomocníkem drtivé většiny sportovců. Speciální směsi obsahují L-leucin, L-isoleucin a L-valin. Esenciální aminokyseliny jsou základem proteinů, které přispívají k udržení a nárůstu svalové hmoty. Suplementovat se dají ve formě tablet (např. **BCAA Extreme Pure 120 cps** – v březnu s 25% slevou), prášku (**BCAA Powder**) nebo v tekuté formě (**BCAA Extra Liquid** – s 35% slevou v únoru).



Proteinové nápoje

Základ suplementace v období nabírání svalové hmoty i v dietách. Proteinové nápoje obsahují velmi vysoký podíl bílkovin, které přispívají k růstu a udržení svalové hmoty. Jejich zvýšený příjem je ale doporučován také v období diet – na úkor sacharidů a tuků, kterých je v proteinových nápojích minimum. Syrovátkový proteinový izolát (např. **World No. 1**) je vstřebáván okamžitě, směs postupně se uvolňujících proteinů (např. **Aminostar CFM Night Effective Proteins** – v březnu s 25% slevou) působí průběžně. **Aminostar Joint Support Protein** obsahuje navíc směs glukosamin sulfátu a rostlinného extraktu z *Boswellia serrata* pro podporu namáhaných kloubů při silovém cvičení a v únoru ho koupíte s 25% slevou.

Proteinové tyčinky

Ideální svačina, která chutná a zároveň obsahuje zvýšené množství bílkovin (až 33 %). Bílkoviny přispívají k růstu a udržení svalové hmoty. Proteinová tyčinka **ROX** s vysokým obsahem komplexních proteinů a sacharidů vám pomůže rychle obnovit ztracenou energii, doplní potřebné proteiny a hlavně totálně uspokojí vaši chuť! V březnu ji navíc koupíte v akci 2+1 zdarma. **Protein Star** je speciální tyčinka bohatá na kvalitní proteiny s přidáním fyziologicky účinných směsí peptidů a větvených aminokyselin a stejnou akcí (2+1 zdarma) můžete využít v průběhu února.



L-karnitin

Desetiletí prověřily tuto látku tak, abychom dnes mohli říct, že karnitin je jedním z nejvyužívanějších doplňků stravy. Karnitinový produkt můžete najít jako multikomponentní výrobek (s příměsí další účinné látky, např. **Aminostar CarniXplode 60 000** – s příměsí vitamínu B6) ale i jako jednodruhový produkt (bez další příměsi – např. **Aminostar ALC** – Acetyl L-Carnitine, v březnu s 25% slevou!). Dobrou volbou jsou i jednorázové ampule s obsahem karnitinu 500 - 2000 mg (např. **L-Carnitine 2000**). Karnitin je také součástí mnoha složitějších doplňků stravy.

Fat Burner Thermogenic

Obsahuje kombinaci účinných látek *Garcinia Cambogia* (HCA) a *Citrus Aurantium* (Synephrin), které podporují redukci tělesné hmotnosti, podporují metabolismus tuků a sacharidů. *Garcinia Cambogia* (HCA) snižuje chuť k jídlu a mírní pocity hladu. Obsahuje trojmocný chrom, který podporuje normální hladinu cukru v krvi. Obsahuje také taurin, kofein a karnitin.





FatZero 4Men

Silná kombinace (nejen) do posilovny

Perfektní mix účinných látek vám pomůže lépe zvládnout vaše cíle v posilovně i mimo ni. **Aminostar FatZero 4Men obsahuje účinné látky, které podporují metabolismus tuku a zvyšují energetický výdej.** Ideální doba na suplementaci je před snídaní (1 kapsle) a 30-60 minut před tréninkem (1 kapsle). Co všechno tahle silná kombinace obsahuje?

» **Tribulus terrestris** neboli kotvičník zemní je bylina, která v sobě obsahuje protodioscin a další steroidní saponiny. V produktu **Aminostar FatZero 4Men** naleznete koncentrovaný extrakt s velkým podílem přírodních steroidních saponinů, který se pohybuje na hladině 40 %. Steroidní saponiny pomáhají udržet přirozenou hladinu testosteronu, podporují udržení svalového tonusu a energetické hladiny v těle. Tribulus terrestris podporuje sexuální funkce mužů a zvyšuje hladinu testosteronu.

» **Citrus Aurantium (Synephrin)** usnadňuje odbourávat tukové zásoby, snižuje procento tělesného tuku a přispívá ke snížení tělesné hmotnosti.

» **Guarana** je přírodním zdrojem kofeinu s názvem guaranin. Kofein,

kteřý má silně stimulační účinky, pomůže prodloužit dobu cvičení, zvýšit výkonnost a oddálit únavu. Guarana přispívá k energii, vitalitě a podporuje psychickou aktivitu organismu. Guarana podporuje správnou funkci imunitního systému a příznivě ovlivňuje proces redukce hmotnosti.

» **Chrom** pomáhá udržovat tělesnou hmotnost, přispívá k normálnímu metabolismu makroživin (cukry, tuky, bílkoviny) a také k udržení normální hladiny glukózy v krvi.

» **Yerba mate extrakt (10:1)** obsahuje kofein, minerální látky (hořčík, vápník, draslík, železo, křemík, fosfor aj.), vitamíny A, B, C, E, betakaroten a antioxidanty. Pomáhá udržovat zdravou tělesnou váhu, má stimulační vlastnosti, které přispívají

k rezistenci proti tělesné a psychické únavě a přispívá k ponížení tuku.

» **White willow bark** (u nás spíše známý pod názvem **vrba bílá**) je unikátní svým obsahem asi 15 % salicinu.

» **Extrakt ze zeleného čaje** podporuje metabolismus a spalování tuku. Také pomáhá zvýšit energetický výdej organismu, v kombinaci se zdravou stravou a cvičením pomáhá redukovat tělesnou hmotnost.

Další látky obsažené v produktu Aminostar FatZero 4Men: Arginin alfa ketoglutarát, L-karnitin tartrát, L-tyrosin, extrakty z kajenského pepře (kapsaicin) a ze zeleného pepře (piperin).

30% SLEVA

na produkty Aminostar, FatZero, Xpower a Vitaland (na 1 kus z nákupu)

VITALAND®

zdraví • sport • krása

Platnost kuponu: 1.2.-31.3. 2013 v prodejní síti VITALAND

Infolinka 800 117 800

www.vitaland.cz

NUTREND®



potravina určená pro zvláštní výživu.

- hypotonický sportovní nápoj
- vyvážený obsah minerálů
omezující riziko křečí
- přídavek taurinu, glycinu
a L-Carnitinu
- 1 litr koncentrátu = 70 litrů
hotového nápoje

 **OFFICIAL SUPPLIER**
OF THE CZECH OLYMPIC TEAM

SLOVAKIA

Olympic Team

CZECH TEAM
PARALYMPIC

Příběh vůle a odhodlání

Nechte se inspirovat ...

Když jsme dostali email od dvacetiletého kluka z Prostějova, který tři roky tvrdě maká v posilovně, chystá se na juniorské soutěže v kulturistice a shání podporu pro svého koníčka, zbystřili jsme. Takových žádostí nám sice chodí dost, ale ta od Jiřího Procházky byla přece jen trochu jiná. Přiložená fotka dokumentující jeho progres byla výmluvná a byla důkazem, že to myslí opravdu vážně. Ostatně ten obrovský pokrok můžete vidět sami. Rozhodli jsme se, že s Jirkou uděláme rozhovor, který může inspirovat i někoho z vás ...

Jirko, ta změna, kterou jsi absolvoval, je obdivuhodná. Jak dlouho a jak často se posilování věnuješ?

Posilování se intenzivně věnuji asi tři roky. Když jsem začínal svou první objemovou přípravu, tak jsem cvičil třikrát nebo čtyřikrát týdně. Pak jsem se chystal na soutěž, kterou mělo být Mistrovství Moravy a Slezska, to jsem cvičil 5-6x týdně i dvoufázově, což se školou bylo docela dost náročné. Nakonec jsem ale stejně z finančních důvodů nestartoval, což mě mrzí, soutěžní formu jsem měl...

Chystáš se na nějakou soutěž v letošním roce?

Chystám se startovat na Mistrovství Moravy a Slezska juniorů. Pokud se dokáži kvalifikovat, tak i na Mistrovství ČR. A kdyby forma byla skvělá, zkusil bych i vycestovat. Pokud ne, tak možná zařadím ještě pohárové soutěže na podzim.

Proč ses vůbec rozhodl pro drinu v posilovně? Co bylo hlavním impulzem?

Za svůj začátek vděčím bývalé přítelkyni, protože jen díky ní jsem ochutnal chuť železa. Je sice pravda, že kulturistika se mi líbila už dříve díky filmům s Arnoldem, ale nikdy jsem se o ni extra nezajímal. Pak jsem poznal holku,

kteřá byla strašně hezká, a já v té době byl hubený kluk, co se cítil jako nula. Tak jsem chtěl, aby na mě mohla být hrdá a začal jsem cvičit. Začínal jsem ve školní posilovně a po sedmi měsících byly vidět postupně mé změny - učitelé si mě všimli, každý mě chválil. Až to dospělo k tomu, že mi jako jedinému studentovi na škole udělal pan školník vlastní skříňku (smích).

Březen

Výhodný tip

Whey Protein Actions 85

Velmi oblíbený proteinový nápoj s exkluzivní slevou! Obsahuje vysoké množství bílkovin, které pomáhají budovat svalovou hmotu.

-35%

Balení: 1000 g

Platné v březnu 2013 nebo do vyprodání zásob.
Nabídka platná pro členy VITALAND klubu. Slevy nelze kombinovat.
Potravina pro zvláštní výživu se sladidlem.

Jak to pokračovalo dál?

Uplynul další půlrok a já se bohužel s přítelkyní rozešel. Hodně mě to mrzelo, nikdy jsem nebyl z ničeho tak smutný... Jediné místo, kde jsem dovedl na to nemyslet, byla posilovna. Dá se říct, že díky tomu jsem si ten sport zamiloval a zůstal u něj. Za nějaké čtyři měsíce už mi školní posilovna nestačila a začal jsem chodit do veřejné posilovny v Prostějově, která mi dala hodně přátel i zkušeností. Tam jsem vydržel asi rok a pak přešel do jiného fitka, kde trénuji pořád.

AMINOSTAR®



Jaký systém tréninku preferuješ?

Trénink se vždy snažím stihnout do 75 minut. Momentálně cvičím každou partii jednou týdně kromě bicepsů a tricepsů, které zařazuji dvakrát. Na konci loňského roku jsem cvičil systém GVT s Kortem třikrát týdně asi dva měsíce. V objemu preferuji těžké váhy s menším počtem opakování, v dietě naopak lehčí váhy s větším počtem opakování a kratší pauzy.

Co tvoje změny? Jaká byla výchozí pozice a jaká je momentální forma?

Když jsem začínal ve školní posilovně, tak jsem měl zhruba 60 kg. Byl jsem rád, když jsem zvedl 40 kg na bench-press nebo 10 kg na bicepsy. Po nějaké době můj první objem činil 102 kg, než jsem šel do diety, ve které jsem shazoval na 85 kg. Nyní jsem v objemové přípravě a rozdíl předešlého objemu a toho aktuálního se změnil o 10 kg: moje maximální váha byla 112 kg.

Jak důležitá je pro tebe v této cestě sportovní výživa?

Suplementace je jeden z nejdůležitějších faktorů v přípravě. I když mám skvělou stravu, nikdy z ní nezískám dostatek potřebných živin. Většinou užívám produkty Aminostar a Vitaland, se kterými jsem spokojený. Důležité jsou pro mě třeba vitamíny, z nich



po

mám nejradši Aminostar Multi Mega Sport a Vitaland Vitamin C 600 mg s extraktem ze šípků, který se postupně uvolňuje. Dále užívám L-Glutamin, který je pro mě důležitý jak v dietě, tak

v objemové přípravě a můžu ho všem doporučit. Mezi další moje oblíbené suplementy patří TribuMax, BCAA Extreme Pure a samozřejmě v objemové přípravě preferuji sacharidové přípravky neboli gainery, kreatin, proteiny, v dietě pak spalovače tuků. V tom všem mi Aminostar vyhovuje.

Důležitá je i obecná výživa – jak vypadá tvůj aktuální jídelníček? A jak se třeba změnil od doby, kdy jsi do posilovny ještě nechočil a životosprávu si nehlídal?

V objemu mám větší příjem sacharidů, které přijímám převážně z rýže a ovesných vloček. Určitě zařazuji kuřecí maso, občas i hovězí, ryby, polotučné tvarohy, vejce... Oproti tomu, na co jsem byl zvyklý dříve, jsem úplně vyřadil pečivo a už ani nevím, jak chutná (smích). To se týká i sladkostí, na kterých jsem býval fakt závislý, to jsem dokázal sníst až pět tabulek čokolády na posezení! Neříkám, že si občas něco málo nedám, ale určitě ne v takové

míře. Také jsem vysadil slazené nápoje a naučil se pít jen vodu. Předloni jsem pak ze dne na den přestal pít alkohol a kouřit.

Máš nějaké vlastní krédo, motto, nebo doporučení pro ostatní, kteří by na sobě chtěli začít pracovat a zatím sbírají síly, nebo se jim to nedaří?

Nejdůležitější je, stanovit si cíl. Proč to chcete dokázat nebo dělat. Protože jediné váš cíl vás bude hnát dopředu. Další důležitou věcí je vytrvat, i když se vám všichni smějí, že nic nedokážete, což platilo i u mě na začátku, nebo vám to nepřejí. Jak se říká - Proč padáme? Abychom se zvedli a byly zase o něco chytřejší a poučili se každý ze svých chyb. Každá chyba bude krok kupředu směrem k vašim cílům. Proto je mé krédo „Život je jen jeden a je jen jedna šance dělat všechny věci, které chcete dělat. Tak neváhejte zkusit to, po čem v životě tak toužíte!“

Inzerce

Giorgina Cole
FACE OF FITNESS
2012



IT'S ALL ABOUT RESULTS

ČERPEJTE VÝHODY VĚRNOSTNÍHO PROGRAMU NA WWW.USN.CO.CZ



**VYVÁŽENÝ OBSAH SACHARIDŮ
VÝBORNÝ ZDROJ ENERGIE**
DIET FUEL ULTRALEAN
LOW-GI SLIMMING SHAKE

WHY Diet Fuel je produkt vyvinutý za účelem substituce vysoce kalorické stravy při dietním programu. Obsahuje nutriční látky jako L-karnitin, HCA (kalcium hydroxyoctrát), CLA (konjugovaná kyselina linolová), chrom, bór a selen.

WHEN Po ránu a během odpoledne mezi jídly.



**OPTIMÁLNÍ KONTROLA NAD
TĚLESNOU HMOTNOSTÍ**
XEDRA-CUT XT
SUPPORTS HEALTHY METABOLISM

WHY Xedra-Cut XT je sestaven pro jedince, kteří si přejí dosáhnout optimální kontroly nad svojí tělesnou hmotností. Přípravek je též vhodný pro použití v kombinaci s produktem Xedra-Cut Stimulant Free.

WHEN Před jídlem nebo svačinou.



**INOVOVANÝ AKTIVÁTOR
SPALOVÁNÍ TUKŮ**
XEDRA-CUT SLIM PACKS
SIMPLY ADD ONE SACHET TO MINERAL WATER

WHY Mezi hlavní přínosy obsažené M-phr™ patentované složky patří: zvýšení termogeneze (zrychlení metabolismu) pro podporu oxidace tuků k jejich následnému energetickému využití a pomoc při regulaci chuti k jídlu.

WHEN 30 minut před jídlem nebo svačinou.

Udržení dobré postavy vyžaduje hodně disciplíny a tvrdé dřiny. Kombinací produktů USN a tréninkového plánu dostanu mé tělo vždy do optimální kondice – nejen před soutěží!

Giorgina

Sněhu dost, energie málo?

Víme, co s tím!

Každoročně přijíždí na hory spousta lyžařů, aby si naplno užili sněhovou nadílku. Jedni se těší na to, jak proženou své „carvy“, druzí jsou zvědaví, jak se od loňska změnila tvář krajiny, kam mají v plánu se vypravit na běžkách. Protože jsou na tuto část roku všichni velmi natěšení, mají také vše náležitě nachystané – lyže jsou dokonale namazané, voňavé thermo oblečení připravené, plán dne dotažen do podrobností. Jen vyrazit! Jenže bývá bohužel také každoroční tradicí, že takovým nadšencům lidově řečeno „dojde“ - síla či energie, aby si mohli užívat zimních radovánek. A to se na ně tak těšili! Jiným, osvícenějším, možná dojde i něco jiného - že byt' měli výborně připravené lyže a vybavení, nepřipravili se úplně ve všech směrech...

Často opomíjeným faktorem přípravy bývá výživa. Málokdo ji řeší. Možná i proto, že jídla bylo po Vánocích dost, takže nikdo hlady nestrádal. Ale onen „zakopaný pes“ není v množství, ale kvalitě a správném načasování. Když budeme znát, jak naše tělo pracuje, a tomu přizpůsobíme výživu z pohledu správného načasování i obsahu živin, můžeme částečně eliminovat nepříliš dostatečnou trénovanost. A hlavně si opravdu naplno vychutnáme prožitky z lyžování!

Na jakou energii vlastně lyžujeme?

I na naše lyžování, byť ho nevnímáme nijak vrcholově, je dobré se podívat z odborného pohledu. Díky tomu lépe pochopíme, co si s sebou brát do batohu, nebo jak se stravovat v bufetu. Stejně jako profesionální lyžaři i my máme k dispozici dvě různé formy zásoby energie, které tělo během sportu využívá – rychlejší forma energie je uložena v podobě svalového glykogenu přímo ve svalectech, pomalejší, ale zato vydatnější forma energie je v tukových zásobách.

Odlišnost obou forem je různorodá – nejen co se týče rychlosti, ale i vydatnosti (glykogenu máme ve svalectech jen omezené množství) nebo pohotovosti

(glykogen je připraven vždy pokrýt výdej energie). Nejsme-li příliš trénovaní, musíme se připravit na to, že právě svalový glykogen bude určujícím faktorem, zda na sportování budeme vzpomínat v dobrém, či špatném.

Nejvhodnější formy doplňování energie:

- ▶ průběžné pití iontového energetického nápoje
- ▶ každou hodinu bychom měli sníst energetický gel
- ▶ každé dvě hodiny je vhodné dát si na chvíli pauzu a doplnit síly energetickou tyčinkou
- ▶ oběd nebo větší jídlo, na které máte alespoň hodinu čas, volte lehce stravitelný a spíše sacharidový

Důležitý je nástup

První, na co se musíme připravit, je mít na „startu“ dostatek glykogenu ve svalectech. Nejsme vrcholoví sportovci, takže naše tělo není na sportovní výkon příliš připraveno, proto nepředpokládá nic výjimečného a veškeré fyzické

aktivity kryje z glykogenu. Toho má v zásobě obvyklých zhruba 350 gramů, což vydrží zhruba na 30 minut náročnější fyzické aktivity. Ale nyní máme v plánu něco úplně jiného – sportovat, a to navíc dlouho.

První pravidlo tedy zní: Mít vždy zaplněny glykogenové zásoby na možné maximum. To znamená, že ve dnech předcházejících našemu odjezdu na hory musíme dbát na pravidelný jídelníček s obsahem komplexních sacharidů (tzn. sacharidových potravin s nízkým či středním glykemickým indexem. Určitě nesmíme ve dnech předcházejících našemu prvnímu lyžování hladovět. A neméně důležitá je pak i snídaně, a to opět složená co nejvíce z komplexních sacharidů.

Základem je šetřit glykogen

Druhým důležitým pravidlem je nepouštět se během vlastního výkonu do ničeho, co by nám příliš ubíralo energii. Musíme nyní maximálně efektivně hospodařit se zásobami nashromážděného glykogenu, které máme. A máme jich zapeklitě málo, navíc tělo není naučené pracovat s tukem a využívá proto především glykogen. Abychom jej co nejví-

ce pošetřili, není vhodné zařazovat do jízdy příliš intenzivní či dynamické úseky, ale naopak lze doporučit co nejvíce se „kochat“ krajinou.

Doplňování paliva

Třetím, a to velmi důležitým pravidlem, je **průběžné doplňování vhodné energie**. Jelikož již víme, na co naše tělo jede, je vhodné mu to postupně dodávat. A to navíc co nejsnadněji, aby měl palivo ihned dostupné. Není nic horšího, než tělo nechat dopoledne hladovět a pak mu „nacpat“ párek s hořčicí a bílým rohlíkem. To rozhodně není vhodná forma pro doplnění energie a živin, neboť se zpracováním této svačiny má tělo dost práce samo o sobě, natož, aby se vyrovnalo s dopoledním lyžováním. Bývá proto obvyklé, že po takovém jídle se nám chce spíše spát, než si užít i odpolední lyžování při zapadajícím slunci...

Naše doporučení: o mnoho efektivnější je doplňovat energii rychle vstřebatelnou formou, například pomocí výrobků sportovní výživy. Jak název napovídá, jedná se o speciální produkty určené především pro sport, ale jsou velmi vhodné i pro jakoukoliv další fyzicky náročnou aktivitu. Pro naše sportování jsou nadmíru vhodné,

neboť kromě ideální vstřebatelnosti obsahují i více různých sacharidů pro průběžné doplňování energie, součástí bývají i aminokyseliny chránící namáhaná svalová vlákna, díky vhodné formě balení je můžeme mít vždy po ruce a dodržovat tak průběžný přísun energie.

Karel Kuřík, výživový poradce



XPOWER – tipy nejen pro zimní lyžovačku

Iontový nápoj

Iontový (minerální) energetický nápoj je určený pro široké spektrum sportovních aktivit. Obsažené sacharidy podporují kvalitní energizaci organismu v průběhu sportovního výkonu, vybrané složení rychlých a středně rychlých sacharidů poskytuje dostatečné množství energie, nutné k udržení vysokého výkonu po celou dobu fyzické zátěže. **Xpower Flash** je obohacený o minerály (sodík, draslík, hořčík, vápník, fosfor) a v březnu ho koupíte s 25% slevou, **Xpower Iont Star Sport Sirup** obsahuje mimo minerálů také další látky (L-karnitin, L-Glutamin, L-Lysin).



Energetické tyčinky

Xpower Energy Bar je energetická tyčinka s komplexními sacharidy pro náročný výkon. Je tvořena základem z ovesných vloček, rýžových krupinek, rozinek a medu, zalitá je šťavnatým ovocným želé a lahodnou jogurtovou polevou. K dostání je ve dvou příchutích – meruňka a jablko.

Energetické gely

Jsou určené pro vysokou a déletrvající fyzickou zátěž. **Xpower Carbogel** je speciálně sestaven z komplexu sacharidů, které účinkují postupně. Nejrychlejší složky (invertní sirup, fruktóza) začínají působit téměř okamžitě, následovány složitějšími sacharidy (maltodextrin). Tím je dosaženo rovnoměrného využití energie v průběhu fyzického výkonu. **Xpower SpeedGel** obsahuje kombinaci velmi rychle vstřebatelných a tím i energeticky využitelných sacharidů (invertní sirup – glukóza, fruktóza), které jsou vhodné k podpoře okamžitého výkonu nebo v případě akutního pocitu vyčerpanosti.



Veronika Vítková před MS v Česku:

„Lidi letos biatlonu propadli!“

Přestože je jí teprve čtyřadvacet, je už dlouholetou českou biatlonovou jedničkou. A perfektními výkony se Veronika Vítková prezentuje i v právě probíhající sezoně v rámci Světového poháru: dokáže se pravidelně prosazovat do elitní desítky, hned v prvním závodě byla bronzová se smíšenou štafetou a v úvodním podniku letošního roku dosáhla na stříbro i v individuálním závodě. A to ji ještě od 7. do 17. února čeká světový šampionát před domácími diváky - v Novém Městě na Moravě. „Myslím, že výsledky jsme lidi na mistrovství dobře pozvali,“ libuje si členka Xpower Profi Teamu, která si pochvaluje také spolupráci s psycholožkou a je ráda, že je zdravá. Vždyť v roce 2009 prodělala zánět mozkových blan...

Veroniko, po tak nepříjemné nemoci musí být člověk obzvláště vděčný, že zdraví drží, že?

Pro mě je sport hodně důležitý, a když na chvíli vypadnu, strašně mě to štve. A tahle nemoc se táhla dva roky... Jsem ráda, že jsem se z toho dostala, že všechno funguje.

Letos to funguje na výbornou. Jsou za tím i změny, které jste před sezonou provedla? Kterou z nich si nejvíce pochvalujete?

Asi to, že jsme se na jaře rozdělily do dvou tréninkových skupin. Jednu vede Jirka Holubec, druhou Jindra Šikola, náš trenér. Ve skupině je nás pět holek, vytvořily jsme si tým, kde se nejen makalo, ale byla i sranda. Myslím, že spolu velmi dobře vycházíme a i takové to pohodové prostředí nám pomáhá k dobrým výkonům.

Trénujete mimo jiné společně s Gabrielou Soukalovou, která už vybojovala individuální medaile

ve Světovém poháru. Může dlouhodobě fungovat spolupráce dvou top závodnic?

Může to dopadnout samozřejmě jakkoliv, ale já doufám, že zůstaneme takhle spolu v týmu. Víceméně jsme spolu začaly trénovat od půlky září a přínos to má pro nás obě. Můžeme se doplňovat a zároveň předhánět, což nás obě posouvá. To může být důležité i vzhledem k olympijským hrám v Soči v roce 2014.

Další novinkou u vás je, že využíváte služeb psycholožky. Jak to v praxi probíhá?

Formou konzultací. Začaly jsme v létě, dávala mi dotazníky, potom mi řekla, v čem je u mě problém, jaká jsem, co by bylo potřeba změnit. Tak jsme si o tom povídaly. Dřív jsem za ní jezdila častěji, ale teď v sezoně moc nejsem doma, takže komunikujeme hlavně prostřednictvím e-mailů nebo esemesek. Když mám nějaký problém, napíšu jí to.

Jaké potíže vás k psycholožce přivedly?

Měla jsem problém, když mě někdo předjel. Strašně se mi předhazovalo, že musím být všude první, vždycky ta nejlepší. A teď, když se na Světovém poháru v Pokljuce pohybovala Gabča (Soukalová) přede mnou, neměla jsem

s tím žádný problém. Bavily jsme se o tom, že se musím dívat jen na sebe, mít radost z vlastního výkonu a neohlížet se na okolí. Spadla ze mě i hrozná nervozita, kterou jsem mívala před startem.

Těch startů už bylo ve vaší kariéře hodně. Vybavujete si ještě moment, kdy vás kamarádka někdy v páté třídě vzala na první trénink biatlonu?

Upřímně řečeno si to úplně přesně nepamatuju. Lyžovala jsem odmala, tohle byla jen malá změna v tom, že jsem začala střílet ze vzduchovky.

Právě, se střelbou jste se předtím nepotkala...

V začátcích to je ale spíš taková hra. Pořádná střelba začne až v dorostu, kdy se už používá malorážka. Tam je důležité mít pušku co nejčastěji v ruce, hodně se využívá takzvaná suchá střelba, tedy nácvik, který slouží k tomu, aby si člověk na pušku zvykl, vyležel a vystál si polohy. Já jsem se se střelbou nijak netrápila, docela mi to šlo. Co říkal trenér, tak jsem nějaký talent měla.

Nepomohly vám i geny? Se vzdáleným příbuzným Zdeňkem Vítkem, který také patří do české biatlonové reprezentace, jste se dokonce potkala v jednom týmu.

Nevím, jestli tam byly vrozené dispozice, ale třeba jo (úsměv). Co se týká Zdendy, tatková bratrance, vůbec jsem nebrala nějak zvláštně, že oba děláme stejný sport na reprezentační úrovni. Začala jsem ho vnímat asi až později, když jsem jezdila na juniorská soustředění a víc se zajímala o všechny věci s biatlonem spojené.

Kdy nastal zlom, a vy jste si řekla: V biatlonu bych to mohla někam dotáhnout?

Začátkem v dorostu. Jako mladší dorostenka jsem se nominovala na zimní olympijský festival mládeže a pak jsem rovnou jela na dorostenecké mistrovství světa. S o dva roky staršími hol-

kami. Začala jsem na sobě víc a víc pracovat a řekla jsem si, že bych chtěla u biatlonu zůstat co nejdéle.

Běh na lyžích a střelba, to jsou trochu nesourodé disciplíny. Jak probíhá trénink, pilujete jednu z disciplín víc než druhou?

Cyklus začíná na jaře, kdy jdeme hlavně klidovou střelbu. Snažíme se vystří-

Především v sezoně jste hodně zaneprázdněná, závody jdou v rychlém sledu za sebou. Co kromě sportu stiháte?

Na záliby moc času není. Většinou přijedu domů tak na tři dny a jsem s rodinou. Když mám chvíli, ráda si něco přečtu a dělám další úplně normální věci. Že bych třeba háčkovala, což teď holky hodně dělají, tak to ne (smích).



foto: Jan Balčík

Veronika Vítková

Narozena 9. 12. 1988
SKP Jablonec
Xpower Profi Team

Největší úspěchy:

- ▶ 2x juniorská mistryně světa (2006, 2009)
- ▶ 2x juniorská vicemistryně světa (2008, 2009)
- ▶ Stříbro a bronz ve štafetách SP (2011, 2012)
- ▶ Stříbro v individuálním závodě SP (2013)
- ▶ 5. místo na MS (2009, individuální závod)

let co nejvíc ran, aby se nezačaly dělat chyby, kouká se na polohy. V průběhu sezony začneme s komplexními tréninky. Takže jen na jaře se víc střelí, než běhá, jinak je to půl na půl.

Jak vám pomáhá sportovní výživa? V zápřahu, který absolvujete, je asi důležité tuhle část nepodcenit...

Sportovní výživa mi určitě pomáhá, loni jsem dokonce začala spolupracovat s výživovým poradcem, který mi poradil kdy, co a v jakém množství sníst a vypít, jakou suplementaci používat. V téhle oblasti spoléhám na Xpower a jsem velmi spokojená. Nejčastějšími pomocníky jsou pro mě iontové a regenerační nápoje, používám i gainer a aminokyseliny BCAA od Aminostaru. Když potřebuji, zařadím také karnitin.

Ale jistě se už těšíte na světový šampionát, který se pojede v Novém Městě na Moravě. Skvělými výsledky česká biatlonová parta asi spoustu lidí nalákala...

Co jsem slyšela, tak lidi biatlonu po prosincovém závodě v Pokljuce, kde se medailově dařilo, strašně propadli, baví je to a těší je, že se nám daří. Je to poprvé, co se v Česku bude konat takhle velká biatlonová akce, takže tak jako tak by asi dorazilo dost lidí. Ale myslím, že výsledky ve Světovém poháru lidem posíláme dobrou pozvánku, aby se přišli podívat a podpořit nás, abychom dopadli co nejlépe!

Regenerace je základ výkonu!

Celodenní sjezdování nebo výlet na běžkách jsme zvládli díky doporučením ze strany 12 a 13 skvěle. Ale pozor – bylo by chybou považovat sundáním lyží vše za ukončené. Protože právě v této chvíli je tělo se silami na nejnižším možném bodě a dostupné složky pohotové energie jsou totálně vyčerpány. Nechceme-li být druhý den jako mátohy, je potřeba tělu pomoci vhodnou výživou se co nejdříve „oklepat“ a připravit se na příští den. A i kdyby nás už nečekal program nabitý sportem, předpokládám, že i přesto chceme den prožít naplno.



Hned jak sundáte lyže

Jakmile se sportem skončíme, je tělo připraveno ještě několik minut dopravit potřebné látky k doplnění do svalových buněk tak, aby mohla proběhnout nejhlubší forma regenerace. Ta spočívá především v doplňování vyčerpaných energetických rezerv (svalový glykogen), v opravování poškozených svalových vláken a v celkové stabilizaci vnitřního prostředí organismu. Jak jsme zmínili, svalové buňky jsou ještě několik minut po skončení sportovního výkonu „otevřeny“ k příjmu jakýchkoliv živin, které urychlí proces regenerace. Proto je vhodné zahájit fázi regenerace sil současně se sundáním lyží.

Ideální regenerační mix

Vhodný regenerační prostředek musí být nejen dodán rychle, ale zároveň v dobře vstřebatelné formě, aby se potřebné živiny dostaly do buněk včas. Tělo nyní potřebuje co nejrychleji doplnit vyčerpaný glykogen (pomocí rychle vstřebatelných sacharidů) a aminokyseliny k opravě poškozených svalových vláken, což je běžný jev spojený s jakoukoliv fyzickou aktivitou. Další významnou živinu, kterou je třeba doplnit, jsou tekutiny. Jen těžko byste mezi běžnými potravinami našly tu,

kteřá splňuje výše uvedené požadavky pro dokonalé zahájení regenerace organismu. Ale o poznání jednodušší výběr budete mít s regeneračními nápoji zařazenými do sportovní výživy – jsou dokonale vstřebatelné, neobsahují nic navíc, co tělo právě nepotřebuje, a navíc jsou většinou připraveny pro namíchání do vody, čímž doplníte i potřebné tekutiny.

Březen

Výhodný tip

Xpower Flash
Vyzkoušejte opravdu kvalitní iontový nápoj, na který ve své přípravě spoléhají i profesionální sportovci!



-25%

Platné v březnu 2013 nebo do vyprodání zásob.
Nabídka platná pro členy VITALAND klubu. Slevy nelze kombinovat.
Potravina pro zvláštní výživu se sladidlem

Jedním koktejlem to nekončí

Regeneraci těla jsme zahájili ideálně – během třiceti minut po skončení sportování jsme průběžně vypili půl litru připraveného regeneračního nápoje. Během toho jsme se sbalili, převlékli a vyrazili k autu na parkoviště. Míříme do restaurace na pořádné jídlo, které bychom měli přijmout zhruba 60 minut po skončení sportu. Vhodné složení je kombinací dobře stravitelných

sacharidů a svaly budujících a opravujících bílkovin. Měly bychom se vyvarovat tuků, smažených jídel a především alkoholu, který působí zcela proti regeneračním pochodům. Vhodným jídlem tak může být například rizoto, špagety, rýže s plátkem masa apod. Za další dvě hodiny pak znovu zopakujte regenerační koktejl. V případě, že jídlo Vás čeká později než hodinu po skončení sportování, je vhodné tyto „chody“ prohodit, tzn. hodinu po skončení zopakovat regenerační koktejl a poté si dopřát pořádné jídlo.

Večer myslíte na svaly

Vhodným pomocníkem pro boj s únavou je spánek. Je dobré se mu poddat co nejdříve a umožnit tak tzv. růstovému hormonu, který se uvolňuje večer během spánku, aby dokonal regenerační a opravné procesy. Růstový hormon je skutečně mocný pomocník, jehož účinek ještě můžeme podpořit bílkovinným koktejlem zhruba 30 minut před usnutím (vhodný je vícesložkový protein, který zároveň vyživuje svalová vlákna). Pozor však na příjem sladkostí a vůbec všech sacharidových jídel, stejně jako na pití alkoholických nápojů těsně před spaním! Obojí jsou nepřátelé růstového hormonu.

Karel Kuřík, výživový poradce

■ L-Carnitin 25 000 mg

■ Taurin 15 000 mg

■ Pyruvát 10 000 mg

■ Inosin 6 250 mg

■ v 500 ml

SURVIVAL®
NUTRITION SUPPLEMENTS

Potravina určená pro zvláštní výživu. Vhodná pro sportovce.

Inzerce

Xpower Recovery:

nápoj pro rychlejší regeneraci

Na tento nápoj spoléhají sportovní esa
a těžit z jeho výhod můžete i vy!

Xpower Recovery obsahuje kombinaci sacharidů, které účinně stimulují novotvorbu energetických zásob. Kromě základních iontů-minerálů je přípravek doplněn o další účinné látky:

- » L-leucin a L-isoleucin - esenciální aminokyseliny. Jsou základem proteinů, které přispívají k udržení a nárůstu svalové hmoty.
- » L-glutamin - neesenciální aminokyselina, základní stavební látka bílkovin s největším zastoupením ve svalové buňce.
- » směs minerálů - vápník a hořčík. Přispívají k normální činnosti svalů a nervového systému. Hořčík přispívá k elektrolytické rovnováze v organismu, jejíž porušení, především při sportovním výkonu, může být příčinou svalových křečí.
- » arginin alfa-ketoglutarát

Na Xpower Recovery spoléhají olympioničky **Veronika Vítková**, juniorská mistryně světa v biatlonu, a **Vendula Frintová**, vicemistryně Evropy v triatlonu.



Potravina pro zvláštní výživu se sladidlem

REALPRO LOW CARB

VYSOKO PROTEINOVÉ TYČINKY BEZ CUKRU!

NEJNOVĚJŠÍ PRODUKT NĚMECKÉHO VÝROBCE SPORTOVNÍ A DIETNÍ VÝŽIVY FIRMY ALL STARS.

- Splňuje přísné parametry dietní stravy
- Lahodná chuť a lehká stravitelnost
- Obsahuje 42 % nejvyššího podílu proteinu
- Extrémně nízký podíl cukru – 1,8 g a tuku pouze 5 g!
- Ideální svačinka do práce, na cesty a ke sportu.

ALL STARS
EFFECTIVE SPORTS NUTRITION



- ✓ ČOKO-BANÁN
- ✓ ČOKOLÁDA
- ✓ BURÁKOVÉ MÁSLA

POTRAVINY PRO ZVLÁŠTNÍ VÝŽIVU

Chcete hubnout? Tak jezte!

Rady nejen pro ženy...

Kvalitní výživa je neoddělitelnou součástí strategie hubnutí, budování svalové hmoty i tvarování těla. Dokonce je často ještě důležitější než tréninky a jejich frekvence. Kdo se dobře stravuje, dokáže i ze cvičení a pohybu vytěžit maximum, a to jak pro svou štíhlou linii, tak pro celkové zdraví a kondici. Učiňte stravování zodpovědným nejenom za dodávání stavebních látek, energie a živin, ale i za chuťové požitky, dobrou náladu a celkové zdraví!

Jak to všechno načasovat?

Důležité je kritérium času. Mělo by nás zajímat nejenom co jíst, ale také kdy to jíst. Základním požadavkem je jíst alespoň 5-6krát denně. Při redukci tuku roztáčejí krátké přestávky mezi jídly kola vašeho metabolismu. Přestože přijímáte méně energie, netrpíte hladem, stresem a nemáte nikdy tendenci se přejídat.

Asi hodinu před cvičením je vhodné sníst nějaké předtréninkové jídlo. Tento „snack“ by měl obsahovat kvalitní komplexní sacharidy, bílkoviny a mírné množství tuku. Např. si dejte kousek ovoce a nízkotučný sýr cottage. Do půl hodiny po cvičení byste měli přijmout porci sacharidů a bílkovin např. ve formě proteinového koktejlu a kousku ovoce nebo sendviče s krutím masem nebo pečeného bramboru se sýrem cottage. Tato jídla mají za úkol doplnit vyčerpané palivo do svalů a nastartovat regeneraci svalstva.

Jak sestavit jídelníček?

Bílkoviny: jsou základem regenerace a budování svalové hmoty, v níž se při cvičení spalují tuky. Nejlepší jako bílkoviny jako stavební kameny svalů očekávejte v takových zdrojích jako krutí a kuřecí maso bez kůže, ryby, libové hovězí maso (svíčková a kýta), bílkovinné koncentráty, sójové výrobky, nízkotučné mléčné výrobky, luštěniny a vaječné bílky. Z nich bychom měli denně přijmout asi 30-40 % energie v bílkovinách.

Sacharidy: Chcete žít aktivním životním stylem, proto potřebujete kvalitní zdroje energie, které pocházejí hlavně ze sacharidů (ideálně 40-50 %). Trávíte-li hodiny cvičením ve fitku, zapomeňte na doporučení, že byste se měli sacharidům úzkostlivě vyhýbat. Drastická redukce sacharidů vede k situaci, kdy si tělo musí brát energii ze svalových bílkovin, které jste tak obtížně akumulovali ve svazech.

Jaké jsou výhody zdravého stravování?

- ▶ Zkrácení doby potřebné k regeneraci po cvičení
- ▶ Prevence zranění a bolestivosti, způsobených únavou a změnou pohybového režimu
- ▶ Dostatečná energetická a vodní rovnováha v organismu
- ▶ Udržení stabilní zredukované hmotnosti a žádoucího složení tělesných tkání (poměr voda-tuk-svaly apod.)

Sacharidy se rozdělují na dva druhy - jednoduché a složité. Jednoduché najdete v ovocných džusech, sladkostech, slazených nápojích a v cukru. Komplexní sacharidy hledejte v ovesných vločkách, celozrnných pečárenských výrobcích, zelenině a luštěninách. Ve vaší stravě by měly převažovat sacharidy komplexní.

Tuky: Naučte se udržovat hladinu tuků ve stravě pod hranici 15-20 % celkového denního příjmu energie. Mnozí ji stlačují ještě níže, ale pozor! Většinou tuky přicházejí do našeho těla jako součást bílkovinných a sacharidových zdrojů (tzv. skryté nebo vázané tuky). Jde o to, abyste se vyhnuli přílišné konzumaci tuků ze živočišných zdrojů a preferovali spíše jejich rostlinné zdroje - olivový olej, ořechy a semena. Chcete-li se zbavit tělesného tuku, vyhněte se co nejvíce skrytým tukům v potravinách živočišného původu. Máslo, plnotučnou smetanu a margaríny (i když se v reklamě tváří „zdravě“) ignorujte.

Voda: tvoří asi 60 % váhy všech tkání lidského těla. Vytváří jedinečné prostředí pro přenos signálů, energie a živin mezi buňkami organismu a udržuje stabilní tělesnou teplotu. Protože svaly váží více vody než tuková tkáň, potřebujete ke zpevnování svalstva více vody než průměrný člověk. O kolik? Hlídejte si barvu moči, světle žlutá indikuje, že máte v těle dost vody, tmavá opak. Nikdy nečekejte, až budete mít žízeň, ale pijte průběžně - celkem cca 3 litry neslané, lehce mineralizované nesyčené vody denně. Alkoholu se vyhýbejte.

Jak vám mohou pomoci doplňky

Některé osvědčené suplementy vám mohou pomoci dosáhnout vytčených cílů rychleji a snáze. Patří mezi ně třeba proteinové koncentráty a ty-

činky. Není totiž jednoduché získat vyšší denní dávku bílkovin pouze z přirozené stravy, zvláště když máte omezené časové možnosti. Důležité jsou i vitamíny a minerály. Představují pojistku pro případ, že byste z potravin nezískali potřebné množství těchto životně důležitých látek. Je vhodné přijímat zvláště antioxidanty jako vitamin C, E, selen a zinek. Ženy, které jsou na dietě se sníženým obsahem energie, by měly suplementovat vápníkem a hořčíkem. Zajímavými suplementy jsou také glutamin (100% čistá aminokyselina, základní stavební látka bílkovin), kreatin, karnitin nebo CLA (konjugovaná linolová kyselina - může usnadnit odbourávání stávající tukové zásoby a přispívat ke snadnějšímu spalování tuků).

Na co bychom v redukční výživě měli klást největší důraz?

- ▶ Vyšší obsah tekutin
- ▶ Vyšší obsah bílkovin a energetických komplexních sacharidů
- ▶ Speciální jídla před a po cvičení
- ▶ Doplnky stravy

Počítejte kalorie!

Při hubnutí si musíte být jisti, že přijmete méně kalorií, než jich stačí spálit. Uvědomte si, že kromě „stavebních“ bílkovin potřebujete ještě trochu energie navíc, abyste zvládli zaměstnání a trénink. Denní potřeba energie v kcal se odhadne podle jednoduchého vzorečku: Vaše tělesná hmotnost (kg) x 24. Číslo jsou pouze teoretická, přívod energie musíte přizpůsobit vašim individuálním vlastnostem.

Když se hubnutí zastaví, přidejte 200 až 300 kcal denně např. na dva dny, a pak zase příjem energie přiskříte.

Krok za krokem

Nečekejte výrazné změny postavy hned, když sníte první porce zeleniny nebo vaječných bílků. Vydejte se na cestu složenou z malých úseků, po které půjdete sice pomalu, ale vytrvale, dokud nedosáhnete svého cíle. Příliš velká dychtivost, netrpělivost a spěch se nevyplatí. Ty vedou jen ke zbytečnému stresování, jehož důsledkem je přetřénování a zdravotní problémy. Vnímejte výživu jako nerozlučného partnera, který vás na této cestě bude doprovázet každým okamžikem.

Ing. Ivan Mach, CSc.,
prezident Aliance výživových poradců

FATZERO – tipy pro snadnější cestu k cíli

L-karnitin

Karnitin je jedním z nejvyužívanějších doplňků stravy. Karnitinový produkt můžete užívat jako **jednodruhový produkt** (např. **FatZero L-Carnitine** - obsahuje vysokou koncentraci karnitinu ve formě tartrátu, která zajistí požadovaný účinek) nebo jako **multikomponentní výrobek** (s příměsí další účinné látky, např. vitamin B6 obsahuje **FatZero L-Carnitine 12 000+B6**, nebo chrom - **FatZero L-Carnitine 25 000+Chromium**).



Inzerce

Müsli tyčinky

Tyčinka **FatZero Galaxy Müsli** představuje vhodný doplněk jídelníčku. Je ideální jako malá svačina pro zahnání hladu a je vždy po ruce - může být připravena třeba v kabelce pro chvíli nouze. Obsahuje také L-karnitin, extrakt *Garcinia Cambogia* nebo chrom. Vybrat si můžete z nejoblíbenějších příchutí - banán-čokoláda nebo kokos-čokoláda.



HCA a CLA – dvě „tajemné“ zkratky

HCA je zkratka pro kyselinu hydroxycitronovou (Hydroxy Citric Acid), která je obsažena v rostlinném extraktu *Garcinia cambogia*. Potlačuje tvorbu tukových rezerv z energie přijaté stravou a mírní pocity hladu. **FatZero HCA** mimo této kyseliny obsahuje také vápník, který podporuje energetický metabolismus. CLA je zkratka pro konjugovanou linolovou kyselinu (Conjugated Linoleic Acid), která je obsažena v množství 800 mg/1 tobolek v produktu **FatZero CLA**, který koupíte v únoru s 25% slevou.



FatZero Synephrine Plus

Citrus Aurantium (Synephrin) usnadňuje odbourávat tukové zásoby, snižuje procento tělesného tuku a přispívá ke snížení tělesné hmotnosti. Guarana, zdroj kofeinu, potlačuje pocit hladu, odstraňuje únavu, pocit vyčerpanosti a stimuluje mozkovou činnost. **FatZero Synephrine Plus** obsahuje mimo výše uvedených látek také extrakt z kůry bílé vrby.



FatZero Pretty Body Shake

Ideální svačina pro vás! **FatZero Pretty Body Shake** je lahodný koktejl obsahující účinné látky pro snížení hmotnosti, podporu metabolismu tuků, ke snížení ukládání tuku, podporu snížení pocitu hladu a chuti na sladké, udržení správné hladiny cukru v krvi (Guarana, *Garcinia Cambogia* (HCA), *CactiNea*™ - extrakt z plodu Opuncie).





FatZero Pretty Body:

Váš komplexní pomocník

FatZero Pretty Body je účinnými látkami doslova napěchovaný produkt perfektní kvality, který vám efektivně pomůže v cestě za cíli, které si kladete. Nemusí to být vůbec jen otázka nejčastějších novoročních předsevzetí! **FatZero Pretty Body pomáhá při redukci hmotnosti, snižování tuku v těle a tvarování postavy.**

Obsahuje komplex jedenácti extrémně silných spalovačů tuku, stimulantů a látek, především synefrin, guaranu, extrakt ze zeleného čaje, chrom, Yerba mate, Cayenne extract a další.

» **Extrakt z hořkého pomeranče** (Citrus Aurantium) obsahuje ve velké míře synefrin a přispívá k řízení tělesné hmotnosti, podporuje metabolismus tuků a cukrů. Metabolismus znamená přeměnu a zpracování uvedených makroživin. Citrus Aurantium také usnadňuje odbourávat tukové zásoby, snižuje procento tělesného tuku a přispívá ke snížení tělesné hmotnosti.

» **Guarana** je rostlina, která má vysoký obsah guaraninu (přírodní zdroj kofeinu) a jiných esenciálních látek. Potlačuje pocit hladu, odstraňuje únavu, pocit vyčerpanosti a stimuluje mozkovou činnost. Kofein, který má silně stimulační účinky, pomůže prodloužit dobu cvičení, zvýšit výkonnost a oddálit únavu.

» **Extrakt z kayennského pepře** obsahuje vysokou dávku látky zvané Capsaicin, která zlepšuje termogene-

zi, zvyšuje energetický výdej a úbytek kalorií. Pálí cukry, stimuluje oxidaci tuků, snižuje kalorický příjem.

» **Green tea** (neboli zelený čaj) podporuje metabolismus a oxidaci tuků. Extrakt ze zeleného čaje je užitečný pro látky v něm obsažené, které nazýváme katechiny. Nejúčinnějším katechinem je epigallocatechingalát (EGCG), který pomáhá udržet a kontrolovat váhu, přispívá k redukci tělesného tuku.

» **Yerba mate** je druhem cesmíny - jihoamerické rostliny. Obsahuje tři účinné látky: kofein, teobromin a teofylin. Yerba mate přispívá k řízení tělesné hmotnosti, poklesu tuků, pomáhá k posílení organismu.

» **Kůra z bílé vrby** (white willow bark) je zajímavá tím, že roku 1838 z ní byla poprvé izolována kyselina salicylová a z ní pak byl roku 1899 synteticky připraven aspirin.

» **Chrom** pomáhá udržovat tělesnou hmotnost, přispívá k normálnímu metabolismu makroživin (cukry, tuky, bílkoviny) a také k udržení normální hladiny glukózy v krvi.

» **Extrakt z černého pepře** je zdrojem alkaloidu piperinu.

FatZero Pretty Body je vhodné k užívání před tréninkem, a to v době 30-60 minut před fyzickou aktivitou. Tato doba vám zajistí dostatečný prostor pro rozložení všech účinných látek a pro jejich přestup do krevního oběhu.

Názor Jana Cahy, mistra světa v naturální kulturistice a poradce pro výživu:

FatZero Pretty Body obsahuje opravdu vysoké množství účinných látek. Pokud se připravuji na soutěž, tak se chystám právě tento produkt využít ve fázích, kdy již všechny ostatní nebudou účinkovat. Vážím více jak 100 kg, takže ani nebudu váhat navýšit doporučenou denní dávku. Vy to však dělejte pouze s dohledem odborníka na výživu, nebo vašeho lékaře.

Únor **Výhodný tip**

FatZero CLA

Konjugovaná linolová kyselina (CLA) je ve FatZero CLA obsažena v dávce 800 mg/tobolka. Využijte výhodné únorové akce!

-25%

Platné v únoru 2013 nebo do vyprodání zásob.
Nabídka platná pro členy VITALAND klubu. Slevy nelze kombinovat.
Doplňek stravy

Březen **Výhodný tip**

VITALAND Omega 3, 6, 9

Omega 3-6-9 obsahuje extrakt rybího (omega 3), brutnákového a lněného oleje, které jsou zdrojem nenasycených mastných kyselin a vitamínu E. Pro podporu Vašeho srdce.

3 za 2

Platné v březnu 2013 nebo do vyprodání zásob.
Nabídka platná pro členy VITALAND klubu. Slevy nelze kombinovat.
Doplňky stravy

SPEED8
absolute stimulant

UTEČ ÚNAVĚ

www.speed8.eu

ORIGINAL

GRAPEFRUIT

CAPPUCCINO

CHERRY

akční cena
42,- Kč

**MORE PERFORMANCE
MORE FUN**

- Máte zdravotní problémy a potřebujete poradit?
- Nevíte, jaké doplňky jsou pro Vás nevhodnější?
- Chcete ještě lépe pečovat o své zdraví a svou kondici?

**LÉKAŘSKÉ KONZULTACE
ZDARMA** JEN V PRODEJNÁCH

VITALAND®



Kalendář únor - březen 2013

místo	datum a čas	lékař
Olomouc Dolní náměstí	14.2., 28.2., 14.3., 28.3. 15 - 17 hod.	MUDr. Nasswetter
Praha 9 OC Letňany	6.2., 6.3. 17 - 19 hod.	MUDr. Martinča
Praha 4 OC Chodov	7.2., 21.2., 7.3., 20.3. 17 - 19 hod.	MUDr. Martinča

Ve vybraných prodejnách VITALAND probíhají lékařské konzultace **ZDARMA** pro všechny zájemce. Objednávky předem nejsou nutné, stačí přijít.

Inzerce

NUTREND®

Únorové akce



-15%

Balení: 2250 g.
Příchutě: čokoláda-kakao nebo jahoda
Potravina pro sportovce, se sladidly.



**Bidon
a dávkovač
ZDARMA**

Příchutě:
bitter lemon nebo višň+černý rybíz
Doplňek stravy

Akce platné od 1.2. do 28.2.2013 nebo do vyprodání zásob.

www.nutrend.cz

OFFICIAL SUPPLIER
OF THE CZECH OLYMPIC TEAM

SLOVAKIA
Olympic Team

CZECH TEAM
PARALYMPIC

Fitness bikini:

nová kategorie naturálního sportu

Poprvé se fitnessky v této kategorii předvedly na podzim loňského roku v rámci tradiční pohárové soutěže s názvem Aminostar Natural Cup. Pak se prezentovaly i v rámci mistrovství Evropy v naturální kulturistice a fitness v Maďarsku. Na obou akcích byla nejlepší Češkou v nové kategorii Lucie Čapková. „Jsem ráda, že došlo konečně i u nás k zařazení této kategorie, ve světě je již běžnou součástí fitness soutěží a mně osobně vyhovuje více než kategorie fitness model, ve které jsem závodila dříve.“ Ostatně právě v této kategorii dosáhla úspěchu, kterého si zatím cení nejvíce – stříbrné medaile z nejuznávanější soutěže Natural Olympia (Bikini Professional). Novou kategorii můžete vidět 2. března v Praze v rámci veletrhu World of Beauty & Spa 2013, kde se uskuteční soutěž FatZero Beauty & Fitness Cup 2013.

Kategorie fitness bikini je opravdu ryze ženská kategorie, nejde v ní o velké a vyrýsované svaly. Co tedy hlavně rozhoduje?

Jde především o symetrii postavy s přiměřeným svalovým objemem. Na ženě má být vidět, že je sportovně založená, kresba svalů (tzv. vyrýsovanost) nesmí být přehnaná. Je to uvolněná kategorie, kde je důležitý také celkový projev soutěžící.

Vy se ale účastníte i jiných fitness kategorií. Kterou máte nejradši?

Celkem jsem závodila ve třech kategoriích, z nichž nejdůležitější je pro mě fitness classic. Tu jsem si vybrala, protože hlavní disciplínou je volná sestava, která v sobě nese prvky tance, akrobacie, gymnastiky a silových prvků. Podle mého názoru vnáší na kulturistická pódia mezi sice obdivuhodné, ale často zdoluhavé pózování a přehlídku svalů, jakýsi svěží vítr. Cílem sestavy je dokázat, že má závodník nejen pěkné, ale také funkční svaly.

Jak náročné je absolvovat soutěže ve dvou či třech kategoriích? Takovou porci jste zvládla třeba na podzim v rámci Aminostar Natural Cupu...

Ke dvěma obvyklým soutěžím v kategoriích fitness classic a fitness model jsem si chtěla vyzkoušet navíc novou kategorii bikini. Když jsem ale viděla časový harmonogram soutěže, docela jsem zapochybovala, jestli to zvládnu, protože moje tři kategorie byly poměrně dost za sebou, takže bylo málo času na převlečení a přípravu na další disciplínu. Navíc každá kategorie má dvě kola, takže jsem musela šestkrát na plac. Dopoledne jsem to zvládla, ale odpoledne už jsem opravdu litovala, že jsem toho na sebe vzala příliš, byla jsem zvlášť po náročné sestavě opravdu fyzicky i psychicky vyčerpaná.

nějakou svalovou hmotu, tzn. cvičím tři série po 8-10 opakováních. Následující čtyři týdny snižuji počty opakování na 6, mým cílem je zvýšit sílu potřebnou na silové prvky v sestavě. Trénuji čtyřikrát týdně, pátý pracovní den a jeden den víkendu věnuji alespoň 40 minutám aerobní aktivity jako je spinning, fitbox, jogging, jízda na kole. Také trénuji gymnastiku a akrobacii nutnou pro zvládnutí náročné sestavy. V posledním, tzv. rýsovacím období, zvyšuji počty opakování na 15, ale to vždy jen na jeden týden, protože mám strach z úbytku nabyté svalové hmoty. Proto další týden snižuji počet opakování na 6, a takto to provádím zhruba měsíc před soutěží. Pět dní v týdnu navíc ladím a zdokonaluji sestavu do konečné podoby. Posledních pár dnů před soutěží je dobré už odpočívat.

Fitness a kulturistika je také hodně o životosprávě. Na co kladete důraz vy? Jak třeba vypadá váš standardní jídelníček?

Co se týče stravy, snažím se samozřejmě nejen před soutěží dodržovat zásady správné nutričně vyvážené výživy nutné k dosažení mých cílů. Zejména dbám na dostatečný příjem bílkovin okolo 1,5 g na kilogram tělesné hmotnosti. Velice důležitý je pro mě taky

Březen

Výhodný tip

CarniXplode 60 000

Obsahuje maximální denní dávku L-Carnitinu (2000 mg). Obsahuje také vitamín B6, který přispívá ke snížení únavy a vyčerpání, normálnímu metabolismu bílkovin a glykogenu.

-25%

Přichutě: ananas, třešň, pink grep

Platné v březnu 2013 nebo do vyprodání zásob.
Nabídka platná pro členy VITALAND klubu. Slevy nelze kombinovat.
Potravina pro zvláštní výživu se sladidlem

Co se týče přípravy na soutěž, jak u vás probíhá, kolik času zabere?

Moje příprava má tři fáze. V prvním šestitýdenním období se snažím nabrat

příjem sacharidů, který je pro sportovce klíčový v dostatečném množství jak ke snídani k nastartování metabolismu do nového dne, což se ostatně neliší od nesportující populace, ale zejména příjem sacharidů asi půl hodiny až hodinu před tréninkem, a to hlavně ve formě tzv. pomalých sacharidů – celozrnné pečivo, těstoviny, luštěniny, zelenina – které udržují hladinu krevního cukru delší dobu stabilní a umožňují zvládnout celý trénink.

A co zařazujete po fyzické aktivitě?

Okamžitě po tréninku přijímám tzv. rychlé sacharidy – bílé pečivo, bílá rýže, brambory. K tomuto účelu slouží například i sacharidový nápoj nebo jakékoliv ovoce. Asi do půl hodiny po tréninku je nutné dodat stavební látky – bílkoviny. To řeším buď proteinovým nápojem, nebo pokrmem z masa či vajec.

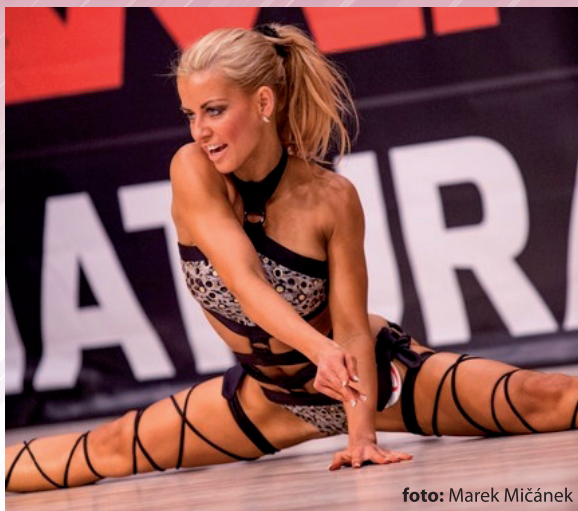


foto: Marek Mičánek

Jak důležitá je pro vás suplementace?

Z doplňků stravy využívám větvené aminokyseliny BCAA, jako další si před spaním dávám arginin a ornithin v poměru 2:1. Asi měsíc před soutěží začínám využívat spalovače tuku, užívám karnitin, někdy zařadím i sinefrin.

Co byste doporučila ženám, které míří za vysněnou postavou?

Jsem obecně pro pestrost pohybových aktivit, ale vybudování přiměřeného svalového korzetu správně zvoleným posilovacím cvičením má pro každou ženu mnoho výhod, mezi které patří například zvýšení bazálního metabolismu. Trénovaný organismus pálí i v klidu více tuku než netrénovaný. K tomu samozřejmě existuje spousta aerobních skupinových lekcí, při kterých se člověk zapotí, spálí tuky a užije si randu.

Za jedno z nejdůležitějších pravidel v oblasti stravy považuji pravidelnost, tzn. jíst zhruba každé tři hodiny menší porce a dodržovat snídane. Metabolismus bude pěkně pracovat, nebude si ukládat tuk a zmizí záchvaty vlčího hladu.

NOVINKA: FatZero Pretty Body Shake

Představujeme vám žhavou novinku: lahodný shake s vysokým podílem vlákniny!



Doplněk stravy se sladidlem

FatZero Pretty Body Shake vám pomůže získat vysněnou postavu. Obsahuje účinné látky pro snížení hmotnosti, podporu metabolismu tuků, ke snížení ukládání tuku, podporu snížení pocitu hladu a chuti na sladké, udržení správné hladiny cukru v krvi (Guarana, Garcinia Cambogia (HCA), CactiNea™ - extrakt z plodu Opuncie).

Exkluzivní novinku zakoupíte ve VITALAND prodejnách a na eshopu www.fatzero.cz

FatZero Pretty Body Shake obsahuje jen 24 kcal ve 100 ml!

Na FatZero spoléhá ve své přípravě Šárka Dědková, vicemistryně světa ve fitness figure!



Zhubnout se dá v každém věku!

Zase stojíte otráveně před zrcadlem, bojujete se zipem, který se odmítá dopnout, a perou se ve vás pocity vzteku a lítosti? Taký si říkáte, jak je to nespravedlivé, že zrovna vy máte s hubnutím takové problémy? Bojíte se, že po čtyřicítce se vám to stejně už nepovede? Věřte si a rozhodně to nevzdávejte! Poradíme vám, jak na to.

Od motivace k odměně

Jak už správně tušíte, hubnutí samo od sebe nepůjde a musíme si ho – stejně jako každou činnost, kterou myslíme opravdu vážně – naplánovat. Správné tempo redukce nadváhy představuje 0,5 – 1 kg týdně (při vyšší nadváze a v počátcích redukčního režimu je rychlejší, pak obvykle zpomalí). Takže pokud začneme plánovat, jak reálně zhubnout, můžeme postupovat dvěma směry:

- Stanovit si hmotnost, které chceme dosáhnout, a podle plánovaného týdenního úbytku odhadnout, jak dlouho může hubnutí trvat. (Chcete shodit 6 kg? Do dvou a půl, tří měsíců se vám to podaří.)
- Stanovit si termín, např. na dovolenou v půli července už pojedete štíhlá. (Začínáte s hubnutím v únoru? Do dovolené můžete mít dole 15 kg.)

Hmotnost stačí kontrolovat jednou týdně, pokud možno ve stejnou dobu (nejlépe ráno). Zapisujte si nejen kilogramy, ale i objem pasu, boků, stehů či paží – právě centimetry jsou mnohdy přesvědčivějším důkazem, jak se postava zeštíhluje a tvaruje. Naplánujte si i postupné odměny: kosmetickou drobnost, šátek, první kousek oblečení v menší velikosti atd.

Chvála pohybu

Jedním z pilířů úspěšné redukce hmotnosti je pohyb – a lidské tělo je k němu zcela přirozeně vybavené. Po-

kud jsme zpohodlněli každodenními jízdami autem, sedavým zaměstnáním a večery v křesle u televize, zpočátku se nám zdá, že delší nebo intenzivnější pohyb nezvládneme. Dech se zrychluje, srdce buší, v boku píchá a svaly bolí ještě druhý i třetí den. To je úplně normální. Opravdu se nemusíte bát, že je to signál, jímž tělo oznamuje, že na víc už nemá.

Pokud máte problémy s krevním tlakem nebo kardiovaskulárním onemocněním, poraďte se s lékařem, jaký a jak intenzivní pohyb je pro vás vhodný – a buďte si jisti, že se vždycky najde! Zkuste si třeba jen rukou mačkat gumový kroužek nebo vši silou opakovaně zatínat a povolovat svaly končetin – zjistíte, že i při izotonickém cvičení se dokážete zapotit, rozproudit krev v těle a že se ochablé svaly postupně začnou zlepšovat.

Únor

Výhodný tip

ProFLEX – komplexní péče pro vás!
 Glukosamin, chondroitin, boswellia serrata, hydrolyzovaný kolagen, hyaluronan sodný. Tyto látky najdete v ProFLEX produktech, které v únoru koupíte výhodě v akci 3 za cenu 2!

3 za cenu 2

Doplňky stravy. Platné v únoru 2013 nebo do vyprodání zásob. Nabídka platná pro členy VITALAND klubu. Slevy nelze kombinovat.

Nepřehánějte tempo!

K redukci tukové tkáně není potřeba vražedné tempo cvičení. Nejjednodušší kontrolu správné tepové frekvence, která je potřebná ke spalování tuků,

si ověříte následujícím testem: Pokud můžete při zvoleném pohybu volně rozprávět, přidejte! (Zátěž je moc malá, tuky se ještě nespálují.) Pokud lapáte po dechu a nejste schopni ze sebe vydat slovo, zpomalte! (Zátěž je příliš velká, organismus pracuje v anaerobní režimu a tuky se už nespálují.) Když se lehce zadýcháte, ale jste přitom schopni krátce a zřetelně odpovědět na otázku, máte správné tempo. (Fungujete zhruba mezi 60-80 % svého výkonu, svaly si berou energii z tuků a spalují je.)

Stačí hodina, ale denně

Pohyb by měl být pravidelný, nemá smysl se za jeden den strhnout a pak se týden léčit. „Nacvičit si do záso- by“ nefunguje. Pokud jste zvyklí se všude vozit autem, počítá se každá chvíle pohybu navíc – projít se kus pěšky, vyjít patro po schodech místo výtahem, nepsat kolegovi z vedlejší kanceláře e-mail, ale vstát a dojít za ním, položit si ovladač od televize tak, abyste k němu museli vstát...

Pokud nejste zvyklí sportovat a cvičení vám zatím nic moc neříká, chodte. Když je venku smog, můžete zkusit pás v posilovně – nemusí se na něm jen běhat, ale můžete si nastavit tempo rychlejší chůze (po rovině bohatě stačí, nenechte se zlákat zátěží do kopce). Projedte se na staci-



onárním kole jen s mírnou zátěží a tempem do lehkého zadýchání.

Po novém roce bývá v každém fitku hodně začátečníků středního a staršího věku, mnohdy i manželské páry, nemusíte se vůbec bát.

Jsmo to, co jíme

Druhým důležitým pilířem hubnutí je úprava stravovacího režimu. Zásady jsou notoricky známé, horší je dodržet je. Přísná (a obvykle i trochu nechutná) dieta, při níž se celou dobu těšíme, až si za pár týdnů zase dáme šlehačkový dort, tabulku čokolády a „pochutnou“ domácí svíčkovou, obvykle končí jo-jo efektem a dalšími kily navíc. Daleko úspěšnější taktika je nahrazovat kaloricky

vydatné potraviny podobně dobrými, ale méně vydatnými.

Ani představa, že hubneme, když vydržíme nejíst co nejdéle, nefunguje. Dietologové s oblibou říkají, že ke štíhlosti se musíme projít – ne večerním vymezením lednice po celodenní hladovce, ale pravidelnými porcemi 5x denně, které mohou být zákonitě menší.

Sledujte složení potravin uvedené na obale. Sotva viditelná písmena hlásají, že hlavní složkou jádrové paštiky je drůbeží kůže a vepřové sádlo, u běžné čokolády cukr (ještě záladnější je extrémně kalorický a levný kukuřičný sirup). Kromě cukru a tuku se dívejte i na obsah soli – slané pokrmy nejen neprospívají srdci, ale zbytečně v těle váží vodu, což se při hubnutí nehodí.

Jídla nasáklá tukem ze smažení si s redukcí režimem nerozumějí (hranolky lze dělat v troubě bez tuku, ostatní řízky taky), ale v zásobní tuk se mění

i nespotebbovaná energie získaná ze sacharidů (sladkými džusy počínaje, třetím rohlíkem či kopečkem rýže konče). Dopřejte si ovoce (spíš dopoledne), neodíkejte si zeleninu (můžete ji nahradit přílohou nebo půl porce brambor, těstovin či rýže), nevyhýbejte se netučným bílkovinám (sýry, jogurty, libové maso, ani vejce už nejsou na černé listině tak, jako bývaly před lety).

Na co nezapomenout?

Při hubnutí nezapomínejte na pitný režim (voda, minerálky raději střídát, v zimě jsou ideální ovocné a zelené čaje) a na dostatek spánku. Vyzkoušejte i lymfatickou masáž, která může pomoci lepšímu odchodu odpadních látek a zadržované vody z těla. Pokud Vás budou po delší chůzi či cvičení brát křeče, měli byste doplnit minerální látky, které se vyplavují pocením, zejm. hořčík.

PhDr. Daniela Kramulová

VITALAND – pomocníci na cestě za vašimi sny

Premium V.I.P. Diet

Kombinace tří výrobků pro podporu odbourávání tuků. **V. I. P. Diet** je unikátní především v tom, že kombinuje formu tobolek a prášku/koktejlu tak, aby tělo všechny složky maximálně využilo. **V. I. P. Diet** představuje dávku aktivních látek, vhodných pro snížení a udržení tělesné hmotnosti, rozloženou do celého dne (např. zelený čaj, extrakt Garcinia cambogia a další).



Slim Master Premium

Komplexní směs obsahující účinné látky, které pomáhají udržet tělesnou hmotnost pod kontrolou. **VITALAND Slim Master Premium** obsahuje Garcinia Cambogia (HCA), L-Carnitin, Bříza – extrakt, Papain, Synefrin, Chrom, Psyllium Husk (vláknina), Chitosan, L-Taurin, Lecithin a další látky. Obě verze (pro ženy i muže) koupíte v únoru v akci 3 za cenu 2.

Turbo Fat Burner

Obsahuje účinné látky pro podporu redukce tuků a stimulaci organismu. **VITALAND Turbo Fat Burner** obsahuje tekutý komplex aktivních látek pro podporu spalování tuků během fyzické aktivity, dodání energie a kontrolu tělesné hmotnosti. Součástí je například guarana extrakt, L-karnitin, L-citrulin, L-arginin, Garcinia cambogia extrakt (HCA) nebo extrakt zeleného čaje.



VITALAND Premium

Prémioví pomocníci pro splnění vašich snů! **VITALAND Premium Fat-Trap Rapid** obsahuje výtažek z rostliny Garcinia Cambogia (HCA). **VITALAND Premium Green Tea** obsahuje extrakt ze zeleného čaje, který podporuje metabolismus a spalování tuku. Také pomáhá zvýšit energický výdej organismu, v kombinaci se zdravou stravou a cvičením pomáhá redukovat tělesnou hmotnost. **VITALAND Premium Super Spalovač** obsahuje účinné látky, které podporují redukci nadváhy – chrom, garcinia cambogia (HCA), citrus aurantium (synefrin) a zelený čaj.

Inzerce

VITALAND prodejny

Vždy něco navíc ...

I v novém roce budeme pokračovat v našem seriálu o VITALAND prodejnách, ve kterém se vám představují vedoucí vašich oblíbených obchodů. Tentokrát si můžete přečíst rozhovor s Danou Zalabákovou, která působí ve VITALAND prodejně v Praze na Zličíně. „Najdete nás v Metropoli Zličín - v pasáži, která je nedaleko od Intersparu. Nabízíme všechny služby a poradenství, na které jsou naši návštěvníci zvyklí a zdarma měříme třeba tlak a obsah tuku v těle,“ popisuje velmi aktivní žena, kterou sport baví a doplňky, které prodává, velmi dobře zná z vlastní zkušenosti...

Jak dlouho už pro VITALAND pracujete a jak jste se k té práci dostala?

Ve Vitalandu pracuji již více než osm let. Když před lety firma, ve které jsem tehdy pracovala, ukončila činnost, přemýšlela jsem, kterým směrem se vydat. A protože ráda sportuji a zajímá mě zdravý životní styl, rozhodla jsem se pracovat ve Vitalandu. Byl to rozhodně krok správným směrem, tahle práce mě opravdu baví!

Ríkáte, že ráda sportujete. Jaké jsou vaše koníčky?

Ráda cestuji, mám ráda turistiku a dlouhé procházky v přírodě. Velmi ráda mám plavání, ať už v moři, v řece nebo v zimě v bazénu. Pravidelně dvakrát až třikrát týdně cvičím sestavu cviků – kalanetiku a cviky na posilování. V zimě pak ráda bruslím a lyžuji.

Užíváte sama některé doplňky stravy, které VITALAND prodejny nabízejí?

Pravidelně užívám FatZero CLA a před cvičením ještě CarniXplode 60 000. Během cvičení piju iontový nápoj (Xpower Flash nebo IontStar Sport Sirup) a po cvičení si беру aminokyseliny BCAA od Aminostaru. Na bruslení a lyžování si vždy беру s sebou energetické a proteinové tyčinky. Užívám ale i další produkty z našeho sortimentu, třeba mix vitamínů VITALAND Multi Energy, Beauty You a ProFlex.

Pro co lidé nejčastěji chodí do VITALAND prodejny během zimního období?

V zimě zákazníci nejčastěji nakupují produkty, které využijí ke sportování v tělocvičně a v posilovně. Ženy vybírají produkty určené k redukci váhy a formování postavy, muži proteiny a aminokyseliny. Další skupina zákazníků si do naší prodejny přichází pro vitamíny k posílení imunity v zimních měsících.

Můžete nabídnout na začátku roku 2013 i nějaké novinky v sortimentu?

Nově máme ve VITALAND prodejnách vlákninový FatZero Pretty Body Shake, který je ideální ke svačině v redukčních dietách – vysoký podíl vlákniny zasytí, přitom má nízký energetický obsah a koktejl velmi dobře chutná. Nabídnout můžeme nově také hotový proteinový nápoj Multipower – Fitness Shake a 55g Protein. Úplnou novinkou je pak nabídka sušeného masa.

Březen

Výhodný tip

Soya Lecithin, Guarana
Sójový lecitin je zdrojem kyseliny linolové, která podporuje srdce a cévy. Guarana přispívá k energii, vitalitě a podporuje psychickou aktivitu organismu.

3 za 2
za cenu

Doplňky stravy. Platné v březnu 2013 nebo do vyprodání zásob. Nabídka platná pro členy VITALAND klubu. Slevy nelze kombinovat.

A co typické zimní sporty - co byste doporučila třeba lyžařům? Ať už holdují běžkám nebo se spouští ze svahů...

Protože sama také ráda lyžuji na sjezdovkách, vím, že se vždy hodí mít po ruce energetické a proteinové tyčinky. Běžkaři určitě využijí také energetické gely. Před lyžováním je vhodný i karnitin, po lyžování pak doporučuji aminokyseliny BCAA.

Od konce loňského roku platí nová legislativa, která ubírá prostor pro informace na etiketách a propagačních materiálech. Jak se s tím vyrovnáváte vy a vaši zákazníci? Je pro ně situace přehledná?

Podle nové legislativy může dojít ke zmatení zákazníků. Látky, na které se v doplňkové výživě spoléhá dlouhá léta, najednou nemají schválená zdravotní tvrzení. Neznamená to ale, že by najednou nebyly účinné, což může potvrdit řada lidí pravidelně spoléhajících na doplňky stravy, které jim nějakým způsobem pomáhají, a to již po řadu desetiletí. Jde o to, že chybí nákladné klinické studie... My se s tímto problémem snažíme lidem pomoci a situaci jim vysvětlujeme. Pokud si tedy lidé nejsou jistí, co se vlastně stalo, není nic jednoduššího, než se přijít zeptat do kterékoliv VITALAND prodejny.

Klubové akce

VITALAND®
KLUB

Únor



Horčík Forte, 60 tbl

- » přispívá k udržení vitality a energizaci organismu
- » napomáhá ke správné funkci nervového a svalového systému
- » příznivě působí na stav kostí a zubů

3 2
za cenu



ProFLEX, 300ml

- » podpora pohybového aparátu a kloubů
- » obsahuje vitamín C, který přispívá k tvorbě kolagenu a příznivě ovlivňuje stav chrupavek, kostí, kůže, dásní, zubů a cév

3 2
za cenu



Lactobacillus 8, 90 tbl

- » obsahuje komplex probiotik

3 2
za cenu



Yucca, 90 tbl

- » saponiny v Yuccce mohou pomoci odstraňovat škodlivé látky z organismu
- » pomáhá k vnitřní očistě společně se zdravou výživou a pitným režimem

3 2
za cenu



ProFLEX, 90 tbl

- » obsahuje účinné látky, které pomáhají zajistit správnou funkci kloubů a pohybového aparátu
- » podporuje pružnost a pohyblivost kloubů při zvýšené námaze

3 2
za cenu



Hlíva ústřičná forte, 60 tbl

- » tablety s obsahem extraktu z Hlívy ústřičné

3 2
za cenu



Super Memo, 60 tbl

- » přispívá k duševní aktivitě
- » dodává energii organismu a pozitivně ovlivňuje cirkulaci krve
- » je zdrojem přírodních antioxidantů

-25%



ProFLEX Hyal, 90 tbl

- » obsahuje přírodní organickou látku kyselinu hyaluronovou

3 2
za cenu



Super Detox, 60 tbl

- » pomáhá udržovat správnou hladinu cholesterolu a cukru v krvi
- » příznivě ovlivňuje správnou funkci trávicího traktu

3 2
za cenu



Brusinky Forte, 60 tbl

- » unikátní kombinace vysoce koncentrovaného extraktu brusinek CystiCran a brusinkové šťávy NutriCran

-25%



ProFLEX Gelatine, 360 cps

- » obsahuje vysokou koncentraci hydrolyzované bílkoviny kolagenu

3 2
za cenu



Chlorella, 150 tbl

- » podporuje přirozenou detoxikaci organismu
- » posiluje vitalitu a energii organismu
- » podporuje imunitní systém
- » působí jako antioxidant

3 2
za cenu



Ginkgo Biloba, 60 tbl

- » pomáhá udržovat dobrou paměť a činnost mozku v pozdním věku
- » podporuje periferní krevní oběh, přispívá tak k dobrému sluchu a zraku, působí jako antioxidant

-25%



Česnek forte, 60 tbl

- » pomáhá zvýšit antioxidační schopnosti organismu
- » přispívá ke správné činnosti srdce a jater
- » pomáhá udržet správnou hladinu cholesterolu a homocysteinu

3 2
za cenu



verze pro ženy
verze pro muže

Slim Master, 60 tbl

- » přispívá k omezení chuti na jídlo, pomáhá omezit tukové zásoby
- » podporuje zdravé trávení a pozitivně působí na stav tlustého střeva

3 2
za cenu

Platné v únoru 2013 nebo do vyprodání zásob.

Březen



Guarana, 100 tbl

- » přispívá k energii, vitalitě a podporuje psychickou aktivitu organismu
- » podporuje správnou funkci imunitního systému a příznivě ovlivňuje proces redukce hmotnosti

3 2
za cenu



Soya Lecithin, 90 tbl

- » příznivě ovlivňuje hladinu cholesterolu
- » pomáhá udržovat zdravé srdce a cévy
- » podporuje činnost mozku a celé nervové soustavy

3 2
za cenu



Pupalkový olej, 60 tbl

- » napomáhá zajistit příjem polynenasycených mastných kyselin, které podporují normální průběh menstruačního cyklu
- » zkvalitňuje stav pokožky

3 2
za cenu



PressTin, 60 tbl

- » příznivě ovlivňuje krevní tlak a pomáhá udržovat správnou hladinu krevní glukózy

3 2
za cenu



Omega 3, 60 tbl

- » obsahuje kyseliny EPA a DHA, které podporují správnou činnost srdce
- » DHA navíc příznivě ovlivňuje činnost mozku a očí

3 2
za cenu



CalceviD 3, 60 tbl

- » obsahuje extrakt z oleje tresčích jater, vápník a vitamín D3
- » přispívá k udržení normálního stavu kostí a zubů

3 2
za cenu



Trávicí enzymy, 100 tbl

- » zlepšuje trávení
- » zmírňuje pocity nadýmání a zvyšuje snášenlivost laktózy

-25%



Omega 3-6-9, 60 tbl

- » přispívá k zachování správné činnosti srdce
- » pomáhá regulovat hladinu cholesterolu
- » přispívá k ochraně buněk před oxidativním stresem

3 2
za cenu



Vápník+Hořčík+Zinek, 100 tbl

- » vápník a hořčík přispívají k zachování silných kostí a zubů
- » hořčík je potřebný pro nervový a svalový systém

3 2
za cenu



L-Carnosine, 60 tbl

- » příznivě ovlivňuje stav a vzhled pleti
- » podporuje zdraví srdce, svalovou sílu a vytrvalost

-25%



Beta Karoten, 60 tbl

- » obsahuje vysokou koncentraci beta karotenu (zdroj vitamínu A) a kyselinu pantothenovou - vitamín B5

3 2
za cenu



Multi Energy, 60 tbl

- » komplexní vyvážená dávka vitamínů, minerálních látek a stopových prvků
- » pomáhá udržet energii a vitalitu organismu

3 2
za cenu



Cordyceps, 60 tbl

- » má silné antioxidační účinky
- » působí pozitivně na imunitní systém organismu
- » podporuje regeneraci organismu

-25%



BetaSun, 60 tbl

- » obsahuje přírodní karotenoidy, beta - glukon a biotin
- » biotin přispívá k udržení normálního stavu pokožky

3 2
za cenu



Ženšen korejský, 60 tbl

- » pomáhá zvýšit koncentraci a koordinaci
- » působí antioxidačně
- » pomáhá podpořit erekci

3 2
za cenu



Žraločí chrupavka, 120 tbl

-25%

Platné v březnu 2013 nebo do vyprodání zásob.

Podmínkou využití všech uvedených akcí je členství ve VITALAND klubu. Uvedené akce nelze kombinovat s dalšími slevami.

Doplňky stravy

Doplňky stravy

Únor

SÍLA



Balení 1000 ml
Příchutě: broskev, citron, pomeranč, višň



HUBNUTÍ



VYTRVALOST



KLOUBY A IMUNITA



Únor - Březen

SÍLA



HUBNUTÍ

KLOUBY A IMUNITA



Březen

SÍLA



HUBNUTÍ



VYTRVALOST

