

VITALAND®

ZDRAVÍ • SPORT • KRÁSA

DUBEN - ČERVEN 2013

MAGAZÍN



Sportovní výživa

*Co vzít do ledvinky, batohu
nebo cyklodresu*

Jarní paprsky a očista

*Jak na detoxikaci
a opalování*

Velký cyklokrosový comeback Martina Bíny

Dva roky vynechal kvůli zraněním, teď je zpět a září

AMINOSTAR®

WINNING NUTRITION

Jan Procházka

mistr světa v orientačním běhu

Aminostar Profi Team

Vendula Frintová

vicemistryně Evropy v triatlonu

Aminostar Profi Team

Veronika Vítková

mistryně světa v biatlonu

Aminostar Profi Team



PODPOŘTE SVOJI VÝKONNOST KOMPLEXNÍ ŘADOU XPOWER PRO VYTRVALCE

Xpower je sportovní výživa od společnosti Aminostar vyvinutá nutričními specialisty ve spolupráci s vrcholovými sportovci. Obsahuje látky pro stimulaci, doplnění energie, pomáhá předcházet svalovým křečím, zajišťuje kvalitní pitný režim a zkvalitňuje průběh regenerace. Xpower vám umožní trénovat častěji a intenzivněji.

Xpower

www.aminostar.cz

Martin Bína

Velký cyklokrosový comeback

Rozhovor s českým cyklokrosařem, který dokázal na začátku roku 2013 vyhrát závod Světového poháru a po dvouleté absenci kvůli zraněním prožívá parádní návrat mezi elitu.

14



foto: František Klouček



4



12



20

4 Posilování mimo posilovnu

S hezkým počasím se hodně lidí přesouvá mimo prostor posiloven. Jak navázat na silový trénink a jaké jsou možnosti? Poradíme vám včetně vhodné sportovní výživy!

8 Jak na správnou výživu

Rady pro sportovní nadšence, kterých se slunečními paprsky vždy přibývá. Co si vzít s sebou na kolo nebo pro běžecký trénink? Poradí výživový poradce.

12 Orientační běh očima mistra světa

V loňském roce dosáhl se svými partáky na světové zlato a na jaře mu začíná nová sezona. Jan Procházka představí sebe i orientační běh v originální vizitce plné vlastních zkušeností.

16 Hubneme do plavek

Načasujte správně svou přípravu na léto a hubněte postupně. Máme pro vás zajímavý tip od odborníka, abyste zamířili ke svému cíli.

20 Mise s názvem detoxikace

Jak na jarní očistu organismu? Poradíme, co je třeba, v pěti základních bodech! Dostaňte nebezpečný odpad z těla ven a užijte si jaro bez obav. K tomu konkrétní praktické rady, jak na detox.

22 Opalování: jak na to?

Kdo chce sklízet úspěchy v podobě bronzového opálení v létě u moře, musí začít se sluněním už na jaře. Pozor ale na spálení a zdánlivě bezpečné první jarní paprsky...



Vážení zákazníci, příznivci sportu a aktivního životního stylu,

jaro přichází a lidé odchází. Ptáte se kam? Ven z domů, bytů, tělocvičen a posiloven. Koho by nelákaly sluneční paprsky k některým z oblíbených a vyhledávaných aktivit, které jsme si museli během dlouhé zimy odpírat? Je tady čas procházek, slunění a sportů, které rádi praktikujeme venku na čerstvém vzduchu a za hezkého počasí! Vaše kolo už má možná za sebou generálku na novou sezonu, kolečka v in-line bruslích jsou dotažena, nové běžecké boty koupeny. Ale nezapomeňte: je třeba myslet také na své tělo, nejen na technické vybavení! Abyste si mohli užívat jarních a letních aktivit naplno, využijte sortimentu VITALAND prodejen a obsahu nového VITALAND magazínu, který právě držíte v ruce.

Správná výživa je velmi důležitá v životě každého z nás. Při zařazení fyzické aktivity to platí dvojnásob. Strhat se totiž během víkendu a pak celý týden trpět, to nechce asi nikdo. Lepší je být vitální, cítit se silný a odpočatý a mít chuť do dalších aktivit. Aby tomu tak bylo, je potřeba o sebe pečovat a dodržovat několik zásad. Ty základní vám nabízáme v tomto čísle VITALAND magazínu.

Dostatek energie, kvalitní regenerace, péče o pohybový aparát. To jsou oblasti, ve kterých vám můžou pomoci doplňky stravy a sportovní výživa. Komplexní sortiment naleznete ve VITALAND prodejnách, a to včetně výhodných akcí pro členy VITALAND klubu, které vám prezentujeme i v tomto čísle VITALAND magazínu. V jeho obsahu navíc najdete celou řadu užitečných tipů pro posilování mimo posilovnu a správnou výživu pro cyklisty, běžce, in-line bruslaře a další sportovní nadšence. Dozvíte se také, jak na pitný režim, jarní detoxikaci organismu nebo první sluneční paprsky. Věřím, že si jaro a léto užijete a že vám první sluneční dny zpříjemní také zajímavé rozhovory.

PhDr. Daniel Pavlis, šéfredaktor VITALAND magazínu

Posilování bez posilovny

Tipy na silový trénink mimo fitness centra

Cvičení mimo posilovnu se v posledních dvou letech stalo hitem. Cvičení s různými zátěžemi nebo pouze s vlastní vahou doslova rozpohybovala skomírající svět fitness a dnes se k nim uchyluje stále více lidí. Výhodou je, že není potřeba zavřít se do posilovny, kde často trávíme celý podzim a zimu, ale je možné zacvičit si doma nebo venku - během jarních a letních slunečných dnů, které nás čekají. Funkční trénink s vlastní vahou je vhodným řešením pro všechny, kdo se snaží zlepšit svoji výkonnost i funkčnost svalů. Právě ta je v životě nejpoužitelnější. Co všechno do této skupiny řadíme?

CrossFit – disciplína, která se v Česku objevila teprve v loňském roce a uchvátla spoustu lidí. I ty, kteří se do té doby věnovali úplně jiným sportům. CrossFit v sobě kombinuje vzpírání, atletiku, gymnastiku a další sportovní odvětví. Podstatné je cvičení s vlastní vahou nebo pouze s jednou zátěží.

Workout - jistě si pamatujete na kluky, kteří stráví hodiny tím, že lezou pro hrazech v parcích, nebo se vzpírají na bradlech či kružích. V budoucnu

Duben

Výhodný tip

Protein Star

Lahodná tyčinka bohatá na kvalitní proteiny, které podporují tvorbu a udržování svalové hmoty. Tyčinka je obohacena o aminokyseliny BCAA.

3 za 2

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

by se mohlo jednat o velmi zajímavou freestyleovou sportovní disciplínu.

TRX – závěsný systém TRX slouží k rozvoji všech svalových partií za pomoci tréninku s vlastním tělem. Cvičení na závěsném aparátu rozvíjí tělesnou sílu pomocí funkčních pohybů a dynamických poloh, nikoli jen v lehu na zádech na zemi, což je záležitost většiny tradičních cvičení na břišní svaly. Kromě toho nabízí řadu intenzivních pohybů zaměřených speciálně na břišní

Doplňky pro váš silový trénink – něco doma, něco s sebou



1,5 – 1 hodina před tréninkem

Měla by převládat bílkovinná strava kombinovaná s komplexními sacharidy. Potřebu bílkovin je vhodné pokrýt z některého z proteinových suplementů (např. Aminostar World No. 1, 100% Pure Whey Star nebo 100% Whey Protein). Lehko stravitelné proteiny dodají tělu potřebnou dávku aminokyselin, bílkoviny také přispívají k růstu a udržení svalové hmoty.



30-60 minut před tréninkem

Základním kamenem vašeho suplementačního plánu by měl být kreatin, a to buď ve své surové verzi (např. Aminostar Creatine Monohydrate), nebo v některé z modernějších verzí (například Creatine Ethyl-Ester, Krea-Genic, Kre-Alkalyn). Kreatin je jedním z nejpoužívanějších doplňků stravy a také suplementem, který se podílí na vašem pokroku. Dobré jsou před tréninkem také stimulanty a povzbuzující látky. Třeba extrakt Ginkgo Biloba (obsahuje např. Aminostar PreTraining XXL) připraví svaly na výkon jejich důkladným prokrvením

svaly, významné posilování těla je také spojeno se cviky na záda, ramena, hrudník, boky a nohy.

Kettlebelly - litinové činky ve tvaru dělové koule se zaobleným madlem s dlouhou tradicí, jež sahá až do carského Ruska v 18. století. Cvičení s kettlebellem rozvíjí sílu, vytrvalost a flexibilitu najednou, navíc rychleji než kterákoli jiná tréninková metoda. Jakmile jednou se cvičením začnete, kettlebell vás donutí přehodnotit výši vaší maximální tepové frekvence.

Bosu - modrá balanční polokoule pochází z rehabilitační praxe, nicméně dnes se již velmi hojně využívá i ve fitness. Balanční podložka nabízí nerovnovážnou plochu, nutí tedy celé tělo ke stabilizaci pomocí svalového korzetu a břišních svalů. Jedná se o skvělé cvičení zejména pro zesílení hluboko uložených svalů středu těla a břišních svalů.

Činky - jak v posilovnách, tak v domácích zařízeních zaujímají své podstatné místo. Je potřeba vždy pracovat tak, abyste komplexně zatěžovali jeden sval. Zásobník cviků s činkami naleznete snad v každém časopisu o cvičení...

Jak trénovat s vlastní vahou aneb jak procvičit celé tělo mimo posilovnu

Cvik	Opakování	Série
Kliky na zemi	30	4
Shyby	10	4
Kliky s nohama nahoře	20	4
Dřepy	30	3
Výpady	20	3
Výdrž ve vzporu	1 min.	4
Přitahy kolen v sedě	30	4
Zkracovačky	30	4

Cvičení s vlastní vahou

Dá se rozebrat mnoho různých způsobů toho, jak cvičit tak, abyste mohli cvičit mimo posilovnu - ať už doma nebo venku. Samozřejmostí jsou činky nebo velká osa, případně therabandy a další. **Přezkledem cvičení mimo posilovnu ale zůstává cvičení s vlastní vahou.** Jedná se o základní trénink, který dokáže vaše tělo dostat ve výkonnosti o hodně dále a podpořit růst svalové hmoty.

Tradiční kliky, shyby a dřepy jsou základním předpokladem pro to, abyste se silově zlepšovali. Zkuste aplikovat známé postupy z posilovny, které běžně využíváte - hrajte na sérii i opakování. Možná se vám vaše hmotnost bude zdát příliš nízká na to, abyste kvalitně procvičili své tělo, ale není to pravda! Jediné, co je potřeba udělat, je to, že na-

výšíte množství opakování, která provádíte ve svém tréninku. Udělejte 20-30 opakování v pěti sériích a uvidíte, jak se vaše svaly budou plnit krví a budou nenesitelně pálit...

Zkušenosti Jana Cahy:

Já osobně jsem dlouho cvičil doma, pouze s lavičkou a párem nakládacích jednoruček. Vzpomínám na tyhle tréninky s radostí a inspiroji se z nich i dnes, kdy mám k dispozici kompletně vyba-

vené fitness centrum. Trénink mimo posilovnu stačí k tomu, abyste měli postavu podobající se ideálu fitness a zdravého životního stylu. Tuhle možnost má navíc úplně každý!

Pamatujte také na to, že cesta k vysněné postavě je poměrně složitá, musíte zkombinovat více faktorů, správnou výživu i suplementaci. Podívejte se kriticky na svůj jídelníček, vyřadte prázdné kalorie, tučné a slané potraviny a omezte příjem jednoduchých cukrů. Dostatečně pijte, čímž zajistíte správnou hydrataci organismu a jeho čistící schopnost. Správné suplementy vám zase zajistí prohloubení regenerace organismu a optimální růst svalové hmoty.

Jan Caha, mistr světa v naturální kulturistice



Během tréninku

V současné době se ideálně hodí využívat některé z aminokyselinových intra-workout suplementů. Dodají vám energii, potřebné aminokyseliny a látky podporující nárůst síly. Samozřejmostí je doplnění tekutin během výkonu. Ideálně zvolte jeden z iontových nápojů (např. Xpower Flash nebo IontStar Sport Sirup), které zajistí vašemu organismu dostatek minerálních látek, stejně jako potřebnou dávku energie.

Po tréninku

Nejlepším časem, kdy podpořit svalový růst, je čas po tréninku. Ihned po něm byste měli přijmout sacharidy s vysokým glykemickým indexem (jednoduché cukry). Ty se obvykle nacházejí v doplňcích stravy, které označujeme jako gainery nebo sacharido-proteinové přípravky (např. Aminostar Whey Gainer Actions nebo GainStar). S gainerem je vhodné přijmout větvené aminokyseliny BCAA (např. Aminostar BCAA Extreme Pure). Ihned po tréninku je také ideální čas, kdy doplnit vyčerpané kreatinové rezervy, proto použijte doplněk s kreatinem. Jednoduchý cukr vám navíc pomůže se vstřebáním využitého kreatinu.



AMINOSTAR®

Gainery jako základ objemu

Gainery se objevují na trhu s doplňky stravy již celou řádku let. Společně s proteinovými přípravky tvoří jednu ze stěžejních kategorií pro suplementaci při silovém tréninku. Jsou to produkty sportovní výživy, které se dají v určitém období považovat za nezbytné a pro suplementaci velmi potřebné. Tímto obdobím je období objemu. Jejich základní rozdělení je podle druhu použitého sacharidu a podle množství bílkoviny.

Sacharido-proteinové přípravky, nazývané také jako gainery, jsou komplexní přípravky obsahující jednoduché a složené sacharidy, bílkoviny a tuky. Můžou obsahovat i další účinné látky jako třeba premix vitamínů, kreatin, volné aminokyseliny, adaptogeny a různé jiné látky. Vždy je však hlavním účelem gaineru dodávat tělu nebo pracujícímu organismu energii. Pokud je tělo v tzv. anabolismu, jedná se o stav, kdy je organismus v určitém energetickém přebytku, který dokáže dostatečně efektivně využít k tomu, aby nastartoval růstové procesy,

proces superkompenzace a růst tkání. V našem případě se bude jednat o nárůst tělesné hmotnosti.

Sacharido-proteinové přípravky jsou pro sportovce výkonnostního a vrcholového sportu nepostradatelné. Gainery ale nelze používat v období rýsování nebo redukčních diet, a to z jednoho prostého důvodu: v dietě byste se měli zaměřit na komplexní sacharidy, které se tráví pomalu a dodávají organismu sacharidy postupně. Podíváme-li se na jejich složení, můžeme říct, že jako sacharido-pro-

teinové přípravky označujeme produkty s obsahem do 30 % bílkovin.

Pro začínající silové sportovce jsou sacharido-proteinové přípravky základem doplňkové výživy, protože zaručují vyšší příjem energie a makroživin. Jejich nezbytnost ocení zejména v době, kdy jejich tělesná hmotnost stagnuje, nebo se dokonce snižuje. A aby nezůstaly ušetřeny ani milé ženy: sacharido-proteinové přípravky jsou použitelné i pro dívky a ženy cvičící kondičně v posilovnách - využití naleznou v podobě náhrady jednoho denního jídla.

Chcete příklad? Tady je: Aminostar Actions Whey Gainer obsahuje tři druhy sacharidů (glukóza, maltodextrin, fruktóza), které se velmi vhodně doplňují pro dokonalé využití pozátěžového anabolického okna. Jeho součástí je také lehce stravitelná syrovátková bílkovina, premix vitamínů a minerálních látek i spektrum aminokyselin.

Jan Caha, poradce pro výživu

Dělení sacharido-proteinových přípravků:

- 1. Podle zastoupení jednotlivých sacharidů,** které jsou pro budování a zásobu energií naprosto nezbytné a jsou základním prvkem všech gainerů. Zde můžeme najít dvě základní kategorie, a sice gainery s primárním určením po výkonu (jednoduché a polosložené sacharidy) a gainery vhodné pro suplementaci během dne (polosložené a složité sacharidy).
- 2. Obsah bílkoviny na 100 g daného produktu** s tím, že základní proteinové zdroje se mohou lišit.

poukázka

25% SLEVA

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

VITALAND®

zdraví • sport • krása

Platnost kuponu: 1. 4. - 31. 5. 2013 v prodejní síti VITALAND

Infolinka 800 117 800

www.vitaland.cz

Nelze kombinovat s jinou členskou slevou či akcí. Platí jen při využití poukázky z tištěné verze VITALAND magazínu (včetně slevového kódu). Platí pouze pro členy VITALAND klubu. Každý člen VITALAND klubu může využít maximálně jednu poukázku.



AMIX: Nová značka ve VITALAND prodejnách

Z portfolia Amix™ Nutrition bude ve VITALAND prodejnách dostupná asi šedesátka produktů v základních kategoriích, jakými jsou proteiny, gainery, aminokyseliny, kreatiny, stimulanty, kloubní výživa, spalovače a další výrobky pro štíhlou linii, iontové nápoje nebo energetické gely.

Na Amix™ Nutrition spoléhá řada profesionálních sportovců z různých odvětví, například špičkový český cyklokrosař Martin Bína, mistr republiky v kulturistice Pavel Fabok, mladý a talentovaný Milan Šádek, účastník letošního Arnold Classic v USA, nebo přední český florbalový tým Billy Boy Mladá

Boleslav. Z žen je to například jediná česká profesionální závodnice v kategorii Pro Bikini nominovaná na Olympia Bikini 2013 v Las Vegas - Vladimíra Krásová. Její autogramiády a focení se budete moct zúčastnit ve vybraných VITALAND prodejnách na konci dubna.

PROTEINY, které vám budou i chutnat

Výživu, doplňky stravy a hlavně proteiny řeší do detailů všichni sportovci, kteří chtějí svaly, ale zároveň i to nejlepší pro svůj organismus. Jak jíst před tréninkem, co doplnit během fyzické zátěže a čím zregenerovat vyčerpané svaly po fyzické zátěži? Vedle nejrůznějších doplňků stravy máte možnost dát si „opravdové“ jídlo v podobě sušeného masa Jack Link's Beef Jerky. Je navíc velmi pravděpodobně, že si na těchto vysoce kvalitních plátcích či kouscích masa skutečně pochutnáte.

Vysokým obsahem bílkovin je Jack Link's Beef Jerky charakteristický – ve 100 g jich je až 46 g. Není se čemu divit, protože libové maso je považováno za nejlepší přirozený zdroj proteinů. Bílkoviny živočišného původu jsou ideální pro tvorbu svalové hmoty, zajišťují správnou funkci svalů a obsahují všechny potřebné esenciální aminokyseliny, které si tělo samo nedokáže vytvořit. Pro sportovce je taky důležitá rychlost doplnění bílkovin a jejich lehká stravi-



telnost. Pokud je jedl před tréninkem, nesmí zatěžovat žaludek, a po tréninku musí být rychle využity vyčerpanými svaly, regenerovat je a budovat.

Zatímco optimální příjem bílkovin pro normálního člověka je 0,7–1 g na kg tělesné hmotnosti, pro nárůst svalové hmoty a dobrou regeneraci sportovců se doporučuje více než dvojnásobek. To by znamenalo sníst denně více než kilo masa, což logicky není pro zažívání vhodné. Jack Link's Beef Jerky nabízí lákavou alternativu. Kromě vysoké výživové hodnoty jde navíc o špičkovou

kvalitu: na 100 g Beef Jerky se spotřebuje 260 g 100% prémiového hovězího steaku, na 100 g Chicken Bites zase 180 g vysoce kvalitních kuřecích prsou.

Sportovce, ale i všechny, kteří dbají o vyváženou stravu, si získá Jack Link's Beef Jerky nejen vysokým podílem proteinů. Maso Jack Link's obsahuje minimální množství tuků (3 %), má nízký obsah sacharidů i nízkou kalorickou hodnotu. Praktické balení v sáčcích 25 g nebo 75 g dovoluje vzít si rychlý zdroj energie s sebou do kapsy na cesty, do posilovny, na lyže nebo na kolo.

K dispozici na českém trhu je tato americká jednička v několika chuťových variantách: hovězí plátky Beef Jerky Original a Beef Jerky Sweet and Hot, kuřecí kousky Chicken Bites Flamin Buffalo, hovězí kousky Beef Steak Bites Teriyaki a krůtí pochoutka Jack Link's Turkey Snack. Nově jsou produkty Jack Link's dostupné v síti prodejen Vitaland.

www.jack-links.cz



Jak na správnou výživu

Základem správné výživy (nejen pro sportovce) je určitě vhodně zvolený jídelníček. K tomu se přidávají dobře sestavené tréninkové plány, prostor pro regeneraci a také doplňky stravy – v případě sportovců sportovní výživa. Jak to všechno skloubit, aby výsledek odpovídal představám a investovanému času i penězům? Pokusíme se vám poradit! V čase outdoorových aktivit, mezi které patří třeba běh, cyklistika nebo in-line bruslení, se zaměříme právě na ně. Vždyť právě těmto aktivitám holduje většina české populace a mnohdy neví, jak svému výkonu a dobrému pocitu ze sportu pomoci...

Jak by měl vypadat jídelníček pro rekreační sportovce?

Důležité pro dostatek energie během dne a zamezení pocitů hladu je pravidelná a častá strava.

Ve třech posledních dnech před závodem je vhodné ještě více navýšit příjem sacharidů, ale pouze se středním či nízkým glykemickým indexem, tzn. ovesné vločky, celozrnné pečivo, celozrnné těstoviny, rýže basmati apod. Mimo tréninku či závodu a cca 60 minut po něm je vhodné se vyhýbat rychlým cukrům (sladkosti, sušenky apod.), které vyvolají nevhodné zvýšení hladiny krevního cukru a jeho rychlé následné snížení (hypoglykémie) s důsledky pocitů únavy.

Proč je vhodné zařadit sportovní výživu?

Během sportovních aktivit dochází k nadměrnému fyzickému vypětí, které vyžaduje adekvátní péči o organismus v podobě vhodně kombinovaných živin, vitamínů a minerálů, navíc v rychle vstřebatelné a dobře stravitelné for-

mě. Velmi vhodná je sportovní výživa také pro doplnění energie v době, kdy kvůli časovému zaneprázdnění nestihneme běžná jídla či svačiny. Na energetickou tyčinku, gel nebo energetickou tabletu bychom si čas měli najít vždy.

musí postarat o Správný zdroj energie pro výkon, ve Správné (vhodné) formě a kvalitě, ve Správné svalové partii, na Správném místě (tedy ve svalových buňkách) a ve Správném (dostatečném) množství, ve Správný okamžik. Snad jen s posledním S, tedy se Správnou cenou, by se dalo polemizovat, ale i to zde určitě platí, neboť předpokládám, že žádný sportovec by nechtěl vynakládat za výše uvedené více, než je pro maximální výsledek třeba.

Naplnění těchto 7 „S“ nám zajistí optimální výkonnost při závodě a stejně tak i při tréninku. Zajistí nám, že náš tréninkový výkon bude kvalitnější a že posuneme své limity a trénovanost výrazněji, než když budeme na tréninku připraveni jen polovičatě. Z toho jednoznačně vyplývá, že chceme-li opravdu kvalitně trénovat a zlepšovat svoji výkonnost maximálně rychle, musíme mít vždy, a to především během tréninku, všech 7 „S“ pohromadě. Když například jedno z „S“ v podobě Správného množství energie v pracujícím svalu chybí, znamená to, že organismus hledá energii jinou a jinde, výkon již není tak kvalitní a navíc hrozí přetrénování.

Výhodný tip

Energetické gely

Xpower Speedgel obsahuje komplex sacharidů, které zabezpečí okamžitou energii.

Xpower Carbogel je speciálně sestaven z komplexu sacharidů, které účinkují postupně.

3 za 2

Platné v květnu 2013 (Speedgel) a v červnu 2013 (Carbogel) nebo do vyprodání zásob. Nabídka platná pro členy VITALAND klubu. Slevy nelze kombinovat. Potraviny pro zvláštní výživu

Výkonnost není jen odrazem trénovanosti

Energie je novodobý fenomén, což platí, platilo a bude platit i v případě sportu. Když budu parafrázovat logistických 7 „S“, sportovec (a je jedno, zda je rekreační, amatérský, či profesionální) se

Rada číslo 1: sladíte tréninkový a výživový režim

Základním doporučením je upravit si jídelníček a zároveň jej sladit s tréninkovým plánem a denním režimem. Zpočátku to chce pár chvil hlubšího přemýšlení nad dalším dnem, abyste dodrželi četnost jídel, nejdříve velké jídlo hodinu před tréninkem, nedostali během dne hlad a zároveň měli čas na dostatečnou regenerační výživu po výkonu. Ale nebojte, časem si na tento režim v pohodě zvyknete, stejně jako jste si vývojem zvykli na ten váš stávající.

Rada číslo 2: dodržujte pitný režim a přísun energie během tréninku

V průběhu tréninku mějte dle intenzity a délky trvání připraven vždy vhodný pitný režim (iontový nápoj, nejlépe hypotonicky naředěný), energetické gely nebo energetické tablety. Sportovní výživa vznikla právě proto, aby

dodala tělu koncentrovanou energii podpořenou vitamíny a minerály, tedy tím, co tělo v intenzivní zátěži vyžaduje. Sportovní výkon je pro tělo výjimečná zátěž, očekává tedy adekvátní příjem energie, a to takový, který bude rychlý, dobře vstřebatelný a adekvátně koncentrovaný. Proto by sportovní výživa neměla při vaší fyzické aktivitě chybět, ať už je jakéhokoli charakteru.

Rada číslo 3: trénink končí až 30 minut po domnělém konci

O tom, jak se budeme zítra cítit a jak budeme aktivní, rozhoduje doba zhruba 30 minut po skončení dnešního tréninku. Vždy je nutné doplnit nejdříve tekutiny, obvykle zbylým pitím, které jsme měli s sebou. A hned vzápětí je třeba doplnit vhodnou regenerační výživu. Ta obsahuje správný poměr různých sacharidů a aminokyselin. Sacharidy slouží pro doplnění vyčerpaného glykogenu do svalových bu-

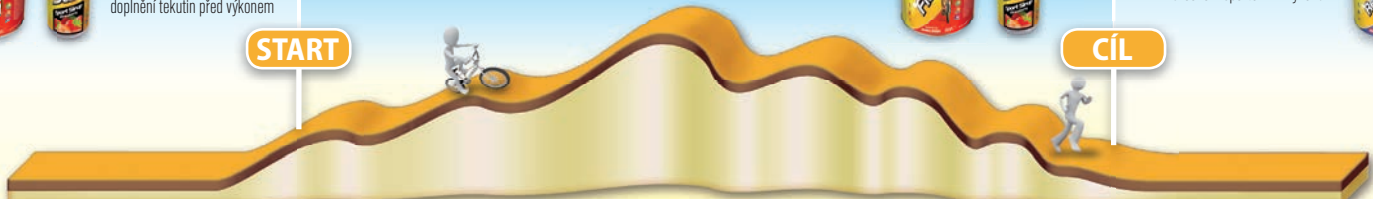
ňek, aminokyseliny pomáhají opravit tréninkem poškozená svalová vlákna. Čím delší nebo intenzivnější trénink byl, tím nezbytnější je tento regenerační přípravek nutný, někdy i ve dvojnásobné dávce.

Je především potřeba nepromarnit třicetiminutové „otevřené okno“ svalových buněk pro doplnění regenerační výživy. Naše hbitost a správně zvolené potraviny v tomto čase rozhodují o tom, jak rychle a kvalitně se nám podaří zregenerovat a připravit na další tréninkovou jednotku. Zhruba 60-120 minut po skončení tréninku je pak čas na večerní hlavní jídlo, které by mělo být sacharidové s cca 10-15% zastoupením kvalitních bílkovin. Díky tomu budete plnohodnotně (v duchu splnění všech 7 „ES“) připraveni na další náročný trénink, a to bez příznaků přetrénovanosti.

Karel Kuřík, výživový poradce

AMINOKSTAR®
WINNING NUTRITION

Suplementační plán pro vytrvalce

PŘED VÝKONEM		BĚHEM VÝKONU		PO VÝKONU	
 Xpower Flash nebo IontStar Sport Sirup doplnění tekutin před výkonem		Pitný režim Xpower Flash nebo IontStar Sport Sirup každých 15 minut cca 1 dcl; doplnění tekutin, energie a minerálů 		Xpower Recovery nápoj určený pro výrazné zkrácení doby zotavení po náročném sportovním výkonu 	
START					
STIMULACE		ENERGIE		ELEKTROLYTICKÁ ROVNOVÁHA	
nebo  Xpower GTI Guarana + Taurin + Inosin Xpower NonStop Driver kofein, taurin, glukóza + sacharóza		nebo  Xpower Speedgel kombinace velmi rychle vstřebatelných sacharidů, okamžitá dodávka energie Xpower Carbogel komplex sacharidů, které působí postupně; každých 30 – 60 minut cca ½ gelu		nebo  Xpower Magnesium obsahuje hořčík, který přispívá ke snížení míry únavy a vyčerpání Xpower NoCramp kombinace minerálů, základních kationtů a aniontů	
				Jak postupovat po výkonu  Ihned po fyzické aktivitě – Xpower Recovery 60 minut po skončení – pevné jídlo (kombinace dobře stravitelných sacharidů a bílkovin) 2 hodiny po aktivitě – Xpower Recovery	
ENERGIE					
nebo  Xpower Energy bar 60 – 90 min před výkonem; možno i každých 60 – 90 minut během výkonu Xpower Go&Win komplex různých zdrojů sacharidů od velmi rychlých po pomalé					



Xpower



Pitný režim

Jak a co pít při sportu aneb tajemství iontového nápoje

Průběžné doplňování tekutin je důležité jak z hlediska regulace tělesné teploty při sportování, tak udržování správné funkce ledvin. Při správném doplňování vody do těla nedochází k zahušťování krve a snižování její transportní schopnosti, schopnosti krve pohotově zásobovat tkáň kyslíkem, dále schopnosti přivádět do svalů energetické zdroje (živiny), a odvádět z nich únavové látky. Je toho dost, aby se vyplatilo dávat na pitný režim pozor a věnovat se tomu kolik, co a kdy pijeme...

Tělo člověka je tvořeno ze 60 až 75 % vodou, v případě člověka vážícího 80 kg se tedy jedná o 48-60 litrů vody. Tekutiny ztrácíme dýcháním, pocením, močí nebo stolicí. Množství přijatých tekutin v rámci jednoho dne by se mělo pohybovat u dospělého jedince mezi 2-3 litry, potřeba je ale individuální (fyzická aktivita, počasí, skladba jídelníčku apod.). Tekutiny je potřeba přijímat plynule a včetně minerálních látek, které jsou nezbytné pro činnost lidského organismu. Uvědomme si také, že pocit žízně, který nás nutí k napití, je vynuceným signálem tělesné nouze. Je tedy znamením stresu, kterému bychom měli kvalifikovaným pitným režimem spíše předcházet, a ne jej řešit, až když vznikne. Do příjmu tekutin není možné počítat alkoholické nápoje, kávu nebo černý čaj, které tělo naopak odvodňují.

Jaká je situace při sportu?

Dostatek tekutin snižuje riziko přechodu tzv. fyziologické acidózy (přirozené uvolňování únavové kyseliny mléčné) do patologické. Ta snižuje drasticky sportovní výkon a v opakovaných případech nebo extrémních tréninkových zátěžích (např. po delší přestávce mezi

cvičeními apod.) přímo ohrožuje zdraví. Současná kompenzace ztrát iontů, které obsahují iontové nápoje, přispívá k elektrolytické rovnováze a ke snížení míry

Zatím stále nemáme v mysli zakódováno, že fyzický výkon nemusí být pouze sportovního charakteru. I nesportovec vykonávající namáhavou činnost v déle trvajícím časovém úseku (cca více jak 90 min.), by měl věnovat pozornost iontovým a energetickým nápojům. A pokud má někdo zaměstnání, jehož předmětem je převážně dlouhotrvající fyzická práce, může ji s jistotou považovat za sportovní výkon, který si žádá doplnění minerálních látek. U těchto lidí má proto užívání iontových nápojů také svoji neoddsudovatelnou platnost.



Výhodný tip

Iontové nápoje

Xpower Flash je práškový iontový (minerálový) energetický nápoj. IontStar Sport Sirup je speciální sirup k zajištění hydratace a doplnění energie se zdrojem minerálních látek.

-25%

Platné v květnu 2013 (Flash) a v červnu 2013 (IontStar) nebo do vyprodání zásob. Nabídka platná pro členy VITALAND klubu. Slevy nelze kombinovat. Potraviny pro zvláštní výživu se sladidlem.

únavy a vyčerpání (hořčík), i k normální činnosti svalů (draslík). Sportovec by měl ještě vědět, a tím i počítat se skutečností, že ztrátu tekutin, ke které dochází při sportovním výkonu, nahradí pouze tehdy, bude-li doplňovat 150 % množství, o které přišel.

Výhody iontového nápoje

Mezi přednosti iontových nápojů patří obsah minerálních látek (hořčík, draslík, sodík, vápník) a energetických zdrojů (sacharidy), případně i dalších přidávaných látek (např. karnitin, glutamin, glycin). Plusem je určitě příjemná a osvěžující chuť i snadná rozpustnost – ať už jsou v podobě sirupu (např. Xpower IontStar Sport Sirup), nebo prášku (např. Xpower Flash). Iontové nápoje tak hydratují organismus za přísunu dalších prospěšných látek – a to je jejich hlavní předností.

Vhodné a nevhodné nápoje

- » **Určitě ano** – voda, minerální voda, ovocné a bylinkové čaje (nejlépe neslazené), ředěné ovocné šťávy a džusy, iontové nápoje
- » **Raději ne a při sportu vůbec** – alkohol, perlivé limonády, cola, slazené limonády, káva i mléko (to patří do kategorie potravin)

Iontové nápoje je vhodné zařadit před výkonem (asi půl hodiny před sportovní aktivitou, cca 250 ml hotového nápoje), během výkonu (pijeme po doušcích přibližně každých 10 minut cvičení) i po výkonu (cca 200 ml hotového nápoje najednou vypijeme).

Jak mají být „ionťáky“ husté?

Nejenom složení, ale i hustota iontového nápoje je důležitá. Rozhoduje o tom, jak rychle se nápoj i s obsahem účinných látek do organismu vstřebává. Je tedy jasné,

Jaká jsou rizika nedostatku tekutin?

- » **1-3% dehydratace** (tzn. deficit již kolem 0,5 litru vody) – vyšší tělesná teplota, únava, zhoršující se výkonnost, počínající snížená pohyblivost
- » **4-5% dehydratace** – špatná orientace, nesoustředěnost, počínající křeče, zrychlený tep, podstatné zhoršení výkonnosti
- » **6-10% dehydratace** – bolesti hlavy, vyčerpání, únava, zažívací problémy, nevolnost
- » **více než 10% dehydratace** – celkové přehřátí organismu, vysoká tělesná teplota, neschopnost potit se a močit, křeče, halucinace, delirium

že pokud je hustota vnitřního prostředí organismu (např. v krevní plazmě) blízká hustotě nápoje, mísení obou tekutin, tj. tělesných a nápojových, probíhá pomalu a postupně. Základem pro rozdělení iontových nápojů je tzv. osmolalita – tedy látkové množství osmoticky aktivních látek rozpuštěných v 1 kg vody.

Podle výše osmolality teprve dělíme iontové nápoje na:

- » **hypotonické** – mají nižší osmolalitu než krev, rychle se vstřebávají, a proto

jsou vhodné v průběhu fyzické zátěže, stejně tak ale i před a těsně po výkonu

» **hypertonické** – mají vyšší osmolalitu než krev a tudíž se doporučují zásadně jen v regenerační fázi, a to až 2 hodiny po náročném sportovním výkonu

» **isotonické** – mají stejnou osmolalitu jako krev. Jsou vhodné spíše pro doplnění tekutin po zátěži v regenerační fázi, lze je ale využít i během velmi intenzivní fyzické aktivity trvající kratší dobu.

Ivan Mach, Petr Jež; výživoví poradci

Inzerce

DÁREK ZDARMA MASÁŽNÍ EMULZE



druhy emulzi:

- hřejivá
- chladivá
- proti bolesti a únavě.

Akce platí
od 1.6. - 30.6.2013.



isostar.cz

PowerBar®
**SÍLA
KTERÁ
TĚ NAKOPNE**


Energize bar – legendární energetická tyčinka s novou recepturou C2MAX (nový poměr glukózy a fruktózy)

- » Příchutě: čokoláda, kokos/kofein, lesní směs, cherry
- » Balení: 55 g a 60 g
- » Cena: 49 Kč

1 PŘED 2 BEHEM 3



Fruit Gel – nový energetický gel s 50% přírodní ovocnou šťávou a recepturou C2Max, který dodává rychlou energii při fyzické zátěži

- » Příchutě: Mango guarana/kofein a červené ovoce
- » Balení: 41 g
- » Cena: 39 Kč

1 PŘED 2 BEHEM 3



Energize Gel – legendární gel s novou recepturou C2MAX, který dodává rychlou energii při fyzické zátěži

- » Příchutě: černý rybíz/kofein, tropické ovoce, zelené jablko/kofein
- » Balení: 41 g
- » Cena: 39 Kč

1 PŘED 2 BEHEM 3



Ride – energetické tyčinky s karamellem, oříšky a čokoládou pro dlouhotrvající energii při fyzické zátěži. Ideální kombinace vitálních doplňků, vitaminů a minerálů

- » Příchutě: čokoláda karamel, arašidy karamel
- » Balení: 55 g
- » Cena: 39 Kč

1 PŘED 2 BEHEM 3



Sport shots – energetické bonbóny s vitamínem C a kofeinem. 5 bonbónů = energeticky jako jeden gel

- » Příchutě: cola s kofeinem, citron s vitamínem C
- » Balení: 60 g / 9 bonbónů
- » Cena: 35 Kč

1 PŘED 2 BEHEM 3

www.czech-powerbar.cz

Běh v terénu

aneb dřina s mapou v ruce

Orientační běh očima mistra světa Jana Procházky

Jakmile se začne venku prosazovat jaro, a léto už je pomalu na dohled, orientační běžci ožívají. V květnu se totiž rozjíždí kolotoč nejvýznamnějších závodů v této disciplíně, která vyžaduje rychlé nohy a bystrou mysl při promýšlení jednotlivých postupů mezi kontrolami. Nebýt té dřiny, člověk by jim jen záviděl: zdravý pohyb na čerstvém vzduchu a hledání lampionů podle mapy. Prostě zábava. Jenže ta dřina tam je – orientační běh je sport jako každý jiný a je potřeba tvrdě makat, aby se člověk dostal až na vrchol. Jan Procházka to dobře ví a v loňském roce na ten vrchol v 27 letech vystoupal – stal se mistrem světa a se svými parťáky ze štafety vybojoval historicky první zlato pro Českou republiku.

„Orientační běh je především o fyzické kondici v kombinaci s myšlením. Běžíme prakticky nadoraz, mozek nám spotřebovává kyslík na čtení mapy a přitom se snažíme běžet bez chyb, protože jakmile člověk udělá chybu, na světové scéně třeba minutovou, tak už je vlastně po závodě,“ charakterizuje náročnost orientačního běhu úřadující mistr republiky a člen Aminostar Profi Teamu. Loni naběhal přes 5 000 kilometrů a 550 hodin, třetinu s mapou a dvě třetiny bez. Mimo orientačního běhu zvládá i další běžecké disciplíny. „V juniorském věku mi došlo, že když se člověk naučí dobře mapu, tak stejně nebude nikdy schopný vyhrávat velké závody. Proto jsem se začal postupně věnovat i atletice a krosům. Nakonec jsem díky tomu zrychlil, ale orientační běh zůstal číslem jedna.“

Přesto si Jan Procházka pravidelně připisuje úspěchy také v krosových závodech a letos plánuje i start na pražském půlmaratonu. „Na silnici taky běhám, hlavně na jaře. Loni jsem odběhal dva závody brněnského běžec-kého poháru. Jeden trénink v týdnu vě-

nuju čistě atletické přípravě, kdy běhám většinou na dráze. Třikrát jsem také vyhrál Velkou kunratickou, loni jsem byl 20 sekund od traťového rekordu,“ zmiňuje jeden ze svých oblíbených závodů mimo svět orientačního běhu. Ten je pro něj ale prioritou a klíčové jsou hlavně závody v této disciplíně.

a pak je finská Jukola v půlce června.“ Populární závody umístěné ve Skandinávii, to není žádná náhoda. Právě severské státy jsou kolébkou orientačního běhu a běžci z Finska a Švédska patřili dlouho do nejvyšší světové špičky. „Do roku 2000 to platilo téměř bezvýhradně, ale pak hodně vyrostli hlavně Švýcaři. Ti jsou teď nejlepší, alespoň v mužské kategorii.“

Jaké disciplíny vlastně orientační běh má? Když se mluví o olympijských ambicích tohoto sportu, nejčastěji skloňovaným je sprint. „Ten je hodně atraktivní, běhá se i ve městech. Je to hodně o volbě postupu, protože si člověk rozhodne, jestli oběhne blok baráků zleva nebo zprava, co bude rychlejší. Sprint je hodně podobný závodům v krosu, tam se jede fakt nadoraz. Delšími závody jsou tzv. „long“, který je na devadesát minut a postupy mezi jednotlivými kontrolami jsou zhruba jedno až dvoukilometrové, a pak „middle“, který by měl být technicky náročnější a postupy jsou spíše kratší, třeba 200-300 metrů,“ vyjmenovává závodní abecedu orientačního běhu nejlepší český orienták loňského roku.

Květen

Výhodný tip

Vitamíny a minerály
Namíchejte si správný komplex vitamínů a minerálů – se slevou můžete mít v květnu B-Complex Antistress, Super Minerály nebo Vitamin C 600!

3 za 2

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

„Jasným vrcholem sezony je pro českou reprezentaci světový šampionát. Já ještě běhám za finský tým Kalevan Rasti a ve Skandinávii máme dva vrcholy. Oba se týkají vícečlenných štafet, které se běhají přes noc. Startuje se třeba v jedenáct večer a dohání v devět ráno. Na začátku května je švédská Tiomila

Mimo délky je podstatný i terén, kterým se běží. Někdy to může být docela maso... „Takové specifikum je zmiňovaná Skandinávie, kde se bude letos konat mistrovství světa. Tam se běhá i v bažinách, a to je neskutečně silově náročné. V našich podmínkách na to nenatrénujete. Dodnes ale vzpomínám na to, jak jsme jednou na severu s výborným běžcem Petrem Losmanem dávali úseky v bažině, to byl skvělý trénink!“

Dřina v náročných terénech si žádá odpovídající výživu a doplňky, které pomáhají šetřit a zlepšovat fyzický fond. Jan Procházka spoléhá na sportovní výživu Aminostar, konkrétně řadu pro vytrvalce Xpower. „Pro mě jsou nejdůležitější regenerační nápoje, které se používají po tréninku. Většinu tréninků odběhám v lese, jedeme tam autem, já pak doběhnu a potřebuju rychle dodat tělu živiny, abych urychlil regeneraci. Takže číslo jedna je pro mě určitě Xpower Recovery. Při závodu ve sprintu, kde potřebuju jít na sto pro-

cent a zároveň mi musí dobře fungovat mozek, tak tam zařazuji Xpower Non-stop Driver. Pak samozřejmě na klasických tratích, těch delších, používám energetický gel, abych vydržel. Tam mi pomáhá Xpower Carbogel. Iontový nápoj je samozřejmostí, vyhovuje mi Xpower Flash.“

A co všechno už tenhle student Masarykovy univerzity v Brně na sportovním poli dokázal? Mimo v úvodu zmiňovaného titulu mistra světa ve štafetách je také úřadujícím mistrem republiky a českým orientačním běžcem loňského roku. Velké úspěchy si ale připsal už jako junior, třeba v roce 2004 vybojoval stříbro na světovém šampionátu a další skvělá umístění v elitní desítce přidal mezi muži. „Říká se, že po třicítce nebo kolem ní je na tom člověk nejlépe, že přicházejí největší úspěchy,“ podotýká Jan Procházka. Nechme se tedy překvapit a držme mu palce!

Daniel Pavlis



Inzerce

ENERVIT

Kvalita, která poráží konkurenci

Co jíst před sportem?

My to máme vyřešené



Katarína Hranalová
cyklistika

Stanislav Řezáč
běh na lyžích

Jana Pechanová
dálkové plavání

Filip Ospalý
triathlon

Helena Erbenová
terénní a zimní triathlon

„Díky Enervit Pre Sport nás netrápí žaludeční potíže a máme dostatek energie po celý závod.“

ENERVIT PRE SPORT
na trhu je jedinečný



Doplňek stravy

- ⌚ velmi dobře stravitelné sacharidové želé
- ⌚ zamezuje nedostatku energie
- ⌚ nezpůsobuje žaludeční potíže ani pálení žáhy
- ⌚ podporuje využití energie z tuku

Zakoupíte v obchodní síti Vitaland.

Enervit,
oficiální partner seriálu
Run Tour

RUN TOUR

WWW.ENERVITSPORT.CZ

Martin Bína

Velký cyklokrosový comeback

Absolvoval tři operace kolen za sebou a dva roky nezávodil. Přesto se cyklokrosař Martin Bína vrátil do sedla a při svém comebacku projel celou sezónou s velkou grácií - jako kdyby se nic z toho nestalo. Vyhrál domácí pohár, stal se vicemistrem republiky, triumfoval v závěrečném závodě Světového poháru a na mistrovství světa skončil desátý. Svými výbornými výkony si navíc řekl o angažmá v profesionální belgické stáji Kwadro Stannah, které se upsal od začátku března. Takový návrat zasluhuje respekt, zvlášť když bývalý juniorský mistr světa zvažoval úplný konec kariéry. „Člověku se honí v hlavě ty nejhorší věci, ztratí veškeré fyzické síly, začíná se úplně od nuly. Návrat po zranění považuji za největší úspěch a štěstí své kariéry, zvlášť když se tak vydařil,“ říká 29letý cyklokrosař.

To byl asi ten hlavní motor. Kdybych tu šanci zahodil, tak bych si to vyčítal a litoval toho. Jsem rád, že jsem to takhle zvládnul...

Problém s koleny trápí hodně sportovců, kolo by ale naopak mohlo být přínosem v cestě za uzdravením, ne?

Jasně, kolo je dobré, to doktoři doporučují. Není to o nárazu, jde o ladný pohyb a základem je posílení svalů a vazů kolem kolena. Platí to určitě pro „normální“ lidi, těm to můžu jedině doporučit. Ale když to člověk chce dělat profesionálně, tak to samozřejmě je nápor na kolena i na tom kole.

Pojďme si povídat o cyklokrosu. Jak vypadá sezona a jaké má hlavní vrcholy?

Sezona začíná koncem září a končí poslední víkend v únoru. Mistrovství republiky bývá začátkem ledna a světový šampionát na přelomu ledna a února.

V průběhu sezony jsou různé seriály jak v Belgii, tak v České republice. Plus samozřejmě závody Světového poháru. Nejrušnější závody jsou ale v sezoně prakticky každý víkend. V Belgii, která je brána jako Mekka cyklokrosu, kde jde de facto o národní sport, tak tam jsou podobné závody brány skoro jako mistrovství světa. Má to úplně jinou šťávu a sejde se tam největší konkurence. Takže když se bavíme o vrcholech cyklokrosové sezony, jsou prakticky každý víkend. (smích)

Jak jste si užil letošní mistrovství světa? Skončil jste desátý, poprvé se jelo ve Spojených státech...

Bylo to trochu divoký. My jako elita jsme měli závodit v neděli, ale trať byla u řeky Ohio, které kvůli tornádům hrozilo vylítí, což se nakonec i potvrdilo, tak nám to posunuli na sobotu a dozvěděli jsme se to v pátek ráno. Což je dost pozdě, protože člověk má nějaký plán rozjždění zhruba na tři

Jak náročné bylo období, ve kterém vás pronásledovala zranění?

Když je to jednou, řeknete si, že je to v pohodě. Když je to podruhé, tak taky ještě dobrý. Ale když je to potřetí a jdete na plastiku vazů, tak to je člověk absolutně na dně. Ty začátky po operacích byly hodně kruté.

Kde se ve vás vzala síla a vůle vytrvat, zkusit to znovu?

Mám kolem sebe lidi, kteří mě hodně podrželi. Rodina, trenér, fyzioterapeutka, mechanik. Dodali mi vnitřní sílu, abych si řekl, že za deset let by to už nešlo a litoval bych toho. Tak jsem si řekl, že to zkusím, ať se děje, co se děje! Buď to ty kolena vydrží, nebo ne.

dny před závodem, aby to na ten den D bylo v pořádku. Bylo to všechno tak rychlé, že ani nevím, jestli byl nějaký stres... V neděli už byla trať zatopená, takže jsem rád, že to vyšlo. Jinak bysme museli mít asi šnorchl! V jedné roklí v lesíku byly tak dva metry vody. Tam už by se nedalo jet. (smích)

Cyklokros je dost specifický terénem, přenášením kola a dalšími prvky. Najíždíte objemy jako silničáři, nebo trénujete právě ty terény?

Cyklistika je určitě o tréninku, odsedět si ty hodiny na kole. Takže přes léto se najíždí objemy a jezdí se silniční závody – kritéria, etapáky, jednorázové závody. Speciální přípravu na cyklokros, který je oproti silnici o zrychlení, dynamice a hodině jízdy na maximum, ladíme až v červenci. Začíná se to měnit, aby si tělo zvyklo na jiný pohyb. Jezdím na cyklokrosové kole v terénu, protože silnice není tolik o technice. To je ale otázka 14 dnů a člověk to má zpátky v ruce.

Kolik toho za rok najíždíte?

Celkové kilometry moc nevím, řešíme všechno na tréninkové hodiny. Myslím, že se to bude pohybovat kolem 25 000 kilometrů ročně. Časově to přes léto bývá denně od čtyř do sedmi hodin v sedle. To se ale týká jen kola, k tomu ranní rozcvička a protažení, večer zase nějaké cvičení. Takže další hodina se přidá a denně to pak bývá i osm až devět hodin.

Kde nejčastěji jezdíte v rámci tréninku? Ať už v zahraničí nebo u nás v Česku.

Pravidelně se na jaře vydávám na Malorku, tam je dobré počasí a člověk si může vybrat, co pojede - buď totální roviny, což je základ, nebo si dáte hodinu po rovinách na rozjetí a jste v kopcích, kde zase člověk trénuje sílu a jiný druh pohybu. V druhé polovině dubna se také chystám s novým týmem do Španělska. V Česku jezdím hodně v okolí Mladé Boleslavi, kde bydlím, směr na Turnov, do Jizerských hor.

Zkušenosti s cyklistikou máte po všech stránkách. Jak důležitá je výživa a suplementy?

Určitě hraje významnou roli při výkonu i regeneraci. Já spoléhám na Amix, konkrétně na iontový nápoj Iso-Lyn Isotonic během tréninku, po tré-

Určitě je v takových chvílích důležitá kloubní výživa a další věci. Amix má spektrum velmi široké, takže si každý člověk vybere podle toho, co potřebuje. Já bral kloubní výživu Osteo Gelatin + MSM Caps a vitamíny Opti-Pack Complete & Full a jsem s tím maximálně spokojený!



foto: František Klouček

Martin Bína

Narozen 21. 5. 1983
Kwadro Stannah

Největší úspěchy:

- ▶ Vítěz závodu Světového poháru
- ▶ Juniorský mistr světa
- ▶ Vítěz celkové klasifikace Světového poháru do 23 let
- ▶ Vítěz českého poháru Toi-Toi Cup
- ▶ 4. místo na MS, kategorie Elite

ninku pak využívám aminokyseliny BCAA v různých formách. Teď jsem si třeba oblíbil nové instantní BCAA Instantized Powder. Když jsou těžké tréninky, rád zařadím také směs nejdůležitějších aminokyselin, minerálů a dalších účinných látek ideální pro použití po výkonu - Recovery-Max. Samozřejmě využívám i energetické gely, ty hlavně při závodě: IsoGEL Carbo-Smart Snack, Energy Shock a Recovery.

Pomáhaly vám nějaké doplňky i v době rekonvalescence, když jste byl po operacích?

Co obecná výživa, jak vypadá váš jídelníček?

Vyzkoušel jsem toho dost včetně dělené stravy. S mojí fyzioterapeutkou jsme to teď všechno předělali, aby strava byla hlavně pestrá. Když se člověk hýbe, tak se nemusí moc omezovat. Když jí pestré a zdravé, tak by neměl mít problém.

A co před cyklistickým tréninkem? Člověk se nemůže moc nacpat...

Minimálně dvě hodiny mezi jídlem a fyzickou aktivitou by tam měly být. Základem je dobrá a vydatná snídaně, která je samozřejmě větší, když člověk potom vyráží na sedm hodin na kolo. Ze začátku je to trochu těžší, ale pak už to jede. Základem doplňování energie jsou energetické gely a iontový nápoj. Spousta lidí si s sebou na kolo bere i housky nebo vafle. Já to moc nemusím, ale je fakt, že když jsou dlouhé tréninky, tak nějaká housička se vždycky hodí. (smích)

Hubnutí do plavek začíná, máme pro vás zajímavý tip!

Jaro je tu a my, v závislosti na spokojenosti s naší postavou, reagujeme na venkovní teplotu shazováním svršků. Někteří své křivky odhalují s prvním ptačím švitořením a dvoucifernou venkovní teplotou, jiní si vytahané svetry navlékají i v červnu. A to i přesto, že se v médiích pravidelně dočítají, jak zhubnout nechtěné kilogramy a na základě těchto rad pak celé dny nedělají nic jiného, než že počítají snědené kalorie, váží si jídla a připravují svačiny. Nakonec ale zjišťují, že vlastně žádné jiné aktivity během dne nestíhají. Takže jak jinak na to, abychom se v létě nebáli vzít si plavky?

Doporučení pravidelného stravování pětikrát denně samozřejmě stále platí, ale nemělo by nám působit těžkosti a stres. Pocity stresu znamenají útok nebo boj a vše ostatní musí počkat, tedy včetně trávení a hubnutí. Stresované tělo nikdy nezhubne. Naopak relaxace znamená bezpečí, můžeme tedy trávit, regenerovat, hojit rány, posilovat orgány nebo zhubnout. Naším cílem je, dostat se do pohody. Pro ty, kterým doporučení pěti jídel denně nevyhovuje (ať už tím, že není časový prostor, nebo chybí inspirace na přípravu pěti denních jídel), máme jiné řešení, aby plavky nebyly strašákem.

inzulinu je správné rozmístění živin (do buněk) a vypořádání se s těmi živinami, které byly přijaty nadbytečně a již se do buněk nevejdou. Proto hraje inzulin hlavní roli v procesu přibírání a snižování hmotnosti, protože právě inzulin řídí ukládání přijatých živin do zásobních tuků. Optimální stav je takový, kdy inzulin dopraví živiny do buněk, které (jakmile získají potřebnou dávku) se uzavrou, aby se chránily před nadbytečným přídelem glukózy. Co se však děje v situaci, kdy jsme zkonzumovali více, než tělo potřebovalo, nebo když jíme příliš často? Buňky se již uzavřely, protože obdržely dostatek živin. Ale v krvi je glukózy (cukru) neustále dost. Tělo tedy zareaguje tak, že zvýší několikanásobně produkci inzulinu, který násilím vtlačí další nahromaděné živiny do buněk. Ohromný nevyužitý zbytek živin (energie) pak inzulin odkládá do tukových zásob.

Vyhněte se inzulinové pasti

Jak jsme již popsali, inzulin při nadměrném přísunu živin otevírá cestu do tukových tkání, kam se ukládají přebytky, které se nevešly do buněk. Ale inzulin současně z důvodu svého nadbytku přibližně na pět hodin uzavírá i přístupové cesty, takže tuky vtlačené do tukových tkání tam nyní pěkně zůstanou sedět. A kdo v takovém případě začne jíst ještě před uplynutím této pětihodinové lhůty, prodlužuje si dobu uzavření tukových buněk a jejich možné odbourání.

Naštěstí existují tři hormony, které jsou schopny opět otevřít přístup do tukových buněk a mohou proto působit proti popsanému účinku inzulinu – jsou to hormony pohybu (adrenalin a noradrenalin) a růstový hormon, což je speciálně v noci vyplavovaný hormon, jehož úkolem je uvést během spánku do chodu regenerační a opravné procesy, podporuje odbourávání tuků a růst svalových tkání.

Inzulinová dělená strava

Náš denní jídelníček, vycházející z inzulinové dělené stravy, by měl být složen ze tří denních jídel, pomocí nichž se však řádně nasýtíme. Tento program není o hladovění, ale o šetření slinivky břišní a minimalizování inzulinové pasti. Snídaně a večere by měly být formou tzv. dělené stravy, kdy snídaně bude obsahovat pouze a výhradně sacharidy (bez živočišných bílkovin), případně s tukem (např. máslo). Především při snídani

Duben

Výhodný tip

L-Carnitine, 80 cps
Ultra Diet Shake, 1000 g

FatZero L-Carnitine obsahuje vysokou koncentraci karnitinu ve formě tartrátu. FatZero Ultra Diet Shake je ideální doplněk jídelníčku v době, kdy nestíháte běžné jídlo.

-25%

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

Hormon, který řídí množství našich tuků

To řešení je založeno na pochopení práce inzulinu. Inzulin je hormon vylučovaný slinivkou břišní, který hraje rozhodující roli v zásobování buněk živinami přijatými potravou. Úkolem



mějte na mysli, že je potřeba se řádně zasytit (kdo to neudělá, bude mít co dělat večer, aby se udržel). Po pětihodinové pauze přijde oběd složený z pestré směšené stravy (kombinace sacharidů, bílkovin a zeleniny) i případně s možností zákusku a kafička, ale bezpodmínečně ihned navazujícího na oběd. Po další pětihodinové pauze přijde večeře (ideálně mezi 17. a 19. hodinou), která by měla kombinovat bílkoviny se zeleninou.

Nejdůležitější je, že večer jsou naprostým tabu sacharidy (které deaktivují růstový hormon a znemožní tak spalování tuků

během spánku). Mezi jídly není možné přijímat žádná jiná jídla, žádné ovoce ani zeleninu a ani popíjet slazené nápoje. V této době lze pít neslazenou vodu nebo neslazené bylinkové čaje, tedy vše, co nevyvolá vylučování inzulínu.

Pohyb

Pohybové aktivity mají pro náš organismus mnoho pozitivních přínosů. Mezi ty nejdůležitější patří potlačení stresu a psychický odpočinek, „vybití“ nahromaděné energie, okysličení organismu a mozkových buněk, aktivace

svalové tkáně a spalení kalorií. Zdravotníky doporučované minimum je přibližně 30 minut aktivního pohybu denně, ale jakékoliv množství je lepší než nic (pro zaneprázdněné jedince se jako optimální jeví zařazení pohybu v počtu 3-4x týdně v délce 45 minut). Do našeho pohybového plánu bychom měli střídavě zařazovat lehký vytrvalostní trénink (nízká intenzita zabezpečí zaměření na metabolismus tuků) a silový trénink zaměřený na budování a udržení svalové hmoty.

Karel Kuřík, výživový poradce

FatZero pomáhá v cestě za vysněnou postavou – stačí si vybrat!



FatZero Pretty Body

Obsahuje komplex jedné extrémně silných spalovačů tuku, stimulantů a látek, především Synefrin, Guarana, extrakt ze zeleného čaje, chrom, Yerba mate, Cayenne extract a další.



FatZero ThermoGenius Fat Reducer

Citrus Aurantium (Synefrin) a Garcinia Cambogia pomáhají potlačit chuť k jídlu, přispívají ke snížení tělesné hmotnosti a snížení ukládání tuků. Chrom pomáhá udržet správnou hladinu glukózy v krvi.



FatZero Fat Mobilizator

Obsahuje kofein, který má silně stimulační účinky, pomůže prodloužit dobu cvičení, zvýšit výkonnost a oddálit únavu.



FatZero Fat Elimination

Obsahuje účinnou kombinaci látek podporující metabolismus tuků – Guarana, extrakt z Garcinie kamboždské (napomáhá omezit chuť k jídlu) a chrom (přispívá k udržení normální hladiny glukózy v krvi).

Inzerce

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

Kalendář duben-červen 2013

LÉKAŘSKÉ KONZULTACE ZDARMA

JEN V PRODEJNÁCH

VITALAND®

místo	datum a čas	lékař
Olomouc Dolní náměstí	11.4., 25.4., 9.5., 23.5., 6.6., 20.6. 15 - 17 hod.	MUDr. Nasswetr
Praha 9 OC Letňany	10.4., 8.5., 12.6. 17 - 19 hod.	MUDr. Martinča
Praha 4 OC Chodov	11.4., 24.4., 9.5., 23.5., 13.6., 26.6. 17 - 19 hod.	MUDr. Martinča

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

Vlad'ka Krásová:

„Jsem cílevědomá lvice“

V minulém roce vyhrála, co se mezi amatérkami v kategorii Bikini dalo. Přesto že to byla teprve její druhá sezona na soutěžních pódiích. Sedmadvacetiletá Vlad'ka Krásová ovládla mistrovství Čech i České republiky, triumfovala na slavné soutěži Arnold Classic Europe a absolutní prvenství si připsala na soutěži EVL's Prague Pro 2012. Tím si řekla o postup mezi profesionálky, kde se poprvé představí letos v květnu. „Myslím, že ten začátek bude hodně těžký, je potřeba se dobře uvést. Nejvíce se soustředím na nejslavnější Olympii, kde bych chtěla předvést nejlepší výkon. Bude to náročné, ale těším se!“ říká česká kráska narozená ve znamení Lvice, kterou můžete v dubnu potkat ve VITALAND prodejnách.

Jaká byla vaše motivace na úplném začátku? Kdy jste si řekla „Teď začnu cvičit a všem ukážu“?

Začala jsem v roce 2009, kdy jsem byla taková holka „krev a mlíko“. Nejdřív jsem běhala a viděla, že se mi mění váha, tak jsem oslovila trenéra a začala s posilováním ve fitku. Postava se mi dále měnila, mně se to líbilo a řekla jsem si, proč to nevyužít. Tak jsem začala i závodit. V roce 2011 jsem startovala na pohárových soutěžích a hned na prvních závodech jsem skončila třetí. Potom jsem měla pohárovku v Opavě, kde jsem byla druhá a pak už se to nějak rozjelo – mistrovství světa, Arnold Classic, mistrovství ČR a mistrovství Čech. Sbírala jsem úspěchy, vyměnila trenérky, všechno bylo lepší a lepší...

S posilováním jste tedy začala, až když vám bylo 23 let. V minulosti jste potřebu něco dělat se svou postavou neměla?

Já jsem to řešila už dříve, chodila jsem na aerobik. Ale říkala jsem si, že takhle je to fajn a že není co vylepšovat. Ale pak jsem zjistila, že to není dokonalé, že je co zlepšovat a začala jsem přitvrzovat – chodila jsem najednou cvičit každý den místo jednou, dvakrát do týdne.

Zmínila jste aerobik, vím, že jste také hrála volejbal. Na tyhle sporty si ještě někdy najdete čas?

Volejbal jsem hrála na základní a střední škole, pak už ne. Aerobiku už se také nevěnuji aktivně, to se radši vyběhám hodinu na páse a je to pro mě lepší, možná že vydám i víc energie. Ale úplně jsem na něj nezaněvřela – na začátku letošního roku jsem třeba byla v porotě soutěže Miss Aerobic.

hromady 100-120 minut. Někdy si to ale rozdělím: ráno jednu silový trénink a večer aerobní. Jak mám zrovna čas a chuť... Co se týče jídla, tak v dietě jsem prakticky celý rok. Mám vyvážený jídelníček, který obsahuje hlavně maso vařené ve vodě nebo na grilu, rýži, brambory, zeleninu a ovoce.

Určitě vám pomáhá i sportovní výživa, spoléháte na Amix. Jaké suplementy zařazujete?

Využívám celou škálu spalovačů tuku, stimulanty k nabuzení při tréninku a aminokyseliny BCAA. Spoléhám na Amix a co se týče konkrétních produktů, tak zařazuji před tréninkem Carniline Pro Fitness 2000, během tréninku nápoj Carni4 Active Drink a po tréninku BCCA New Generation.

Loni jste absolvovala velké množství různých soutěží. Kolik se jich vůbec dá do roka stihnout a jaké plánujete na letošní rok?

Kdyby záleželo na mně, tak já bych chodila měsíc co měsíc na závody (smích). Ale trenérka to nedovolí, do toho se musím věnovat i škole... Teď mezi profesionálkami to bude také trochu jiné – chce to mít odstup, tělo si musí odpočinout. Určitě plánuji start na Olympii, která

Duben

Výhodný tip

BCAA NEW Generation
Vysoce účinný produkt s vysokým obsahem aminokyselin BCAA ve volné formě, doplněný o L-Citrulyn malát, Taurin, Beta-Alanin (Carnosyn®) a DMG.

Příchutě: lemon-lime, red raspberry

500 ml zdarma

k balení 1000 ml

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

Když se bavíme o tom, co je a není vhodné pro váš fitness trénink – jak vlastně vypadá vaše příprava na soutěže?

Trénuji v kombinaci 3-1-2-1, což znamená třikrát trénink, den volna, dvakrát trénink a volna. Teď mám třeba spojený silový trénink s aerobním, do-

je nejslavnější soutěží vůbec. V květnu odcestuji do Spojených států, kde chci absolvovat dvě soutěže. Po Olympii zase určitě plánuji druhý ročník EVL's Prague Pro – ten proběhne 26. října v Tipsport aréně a součástí opět bude i velká výstava Sport a fitness EXPO.

Bude to vaše třetí soutěžní sezona. V té předchozí se vám velmi dařilo, proti svým premiérovým startům jste se výsledkově zlepšila. V čem je klíč k úspěchu?

Změnila jsem trenérku, byla to jiná příprava, jiné jídlo, jiné tréninky. Byl tam velký posun díky Evě Sukupové, která mě teď trénuje. Jsem ale velmi vděčná i trenérkám, které jsem měla na začátku své kariéry – Evě Klapové a Kristýně Kudýnové. A když už jsem u děkování, určitě bych chtěla poděkovat svému příteli, který mě ve všem hrozně moc podporuje, své rodině a všem kamarádům a fanouškům.

Na soutěžích určitě hraje roli celkový vzhled včetně líčení a účesu. Kdo se stará o tuhle část?

Když jsem začínala, tak jsem jezdi-



la k vizážistce a kadeřnici. Ale teď už jsme to dali dohromady tak, že se sama češu a líčím. Ono je to těžké, jde o trochu „divadelní“ líčení a kombinace se závodní barvou není jednoduchá. Téměř žádná vizážistka nemá tak tmavý make-up... Když je člověk šikovný, tak to do hodinky, hodinky a půl zvládne.

Setkat se s vámi budou moci i lidé ve VITALAND prodejnách. Prozradte, kdy se jim ukážete a na co se můžou těšit.

Těšit se určitě můžou na ochutnávku sportovní výživy Amix, na kterou já spoléhám. Se suplementací ráda poradím já i moje trenérka Eva Sukupová, prostor bude i pro dotazy ohledně tréninku. Součástí programu bude také autogramiáda a možnost focení. A kdy to bude? Ve třech dubnových termínech a vybraných pražských VITALAND prodejnách – 19. 4. v Obchodním centru Nový Smíchov, 20. 4. v OC Chodov a 21. 4. v OC Letňany. Těším se na všechny!

Inzerce

FITNESS COFFEE



Káva FITNESS COFFEE® Antioxidant Fully Active Blend 250g

- směs luxusní italské kvalitní kávy a 16 léčivých bylin
- zdravá káva s patentovanou recepturou
- obsahuje o 300% více antioxidantů než zelený čaj
- zrychluje metabolismus, podporuje redukci hmotnosti, dodává energii a očisťuje tělo
- při doporučeném dávkování 2-3 šálků denně spálíte 200 kalorií
- dostupná v mleté a nově i v zrnkové podobě



www.fitnesscoffee.cz

FITNESS BARLEY

Ječmen FITNESS BARLEY® 350g

- 100% přírodní směs organického praženého ječmene italského původu a 14 léčivých bylin
- bezkofeinový nápoj výjimečně lahodné cereální chuti
 - vynikajícím zdrojem živin, vitamínů a antioxidantů
 - detoxikuje a očisťuje tělo
 - má preventivní a ochranné účinky
 - pro neodolatelnou karamelovou chuť doporučujeme přidat mléko a lžičku medu



www.fitnessbarley.cz

Pijte zdraví a vitalitu

Doporučuje tenistka Andrea Hlaváčková, finalistka čtyřhry ve Wimbledonu 2012

Mise s názvem detoxikace:

nebezpečný odpad z těla ven!

Zvykli jsme si pravidelně používat účinné čisticí prostředky při úklidu našich domovů, ale na sebe často zapomínáme. Jenže i náš organismus se postupně zanáší – místo prachu, mastnoty a špíny se v něm usazují toxické zplodiny, které dýcháme, konzumujeme v průmyslově vyráběných potravinách, některé se vytvářejí i v našem vlastním těle v souvislosti se stresem, fyzickou i psychickou zátěží, kvůli nevhodnému stravování (nejen co, ale i jak jíme), při nadváze apod. Čas na detoxikaci organismu nastává!



K nejoblíbenějším místům, kde se škodlivé zplodiny v těle ukládají, patří sliznice dýchacích cest, játra, ledviny, střeva, cévy. Toxické látky roznáší krev doslova po celém těle, takže není divu, že se nejen zhoršuje pleť, ale i soustředění či nálada. Nemůžeme se zbavit nachlazení a infekcí, trpíme zažívacími problémy. Přes usazeniny na stěnách střev se navíc do těla nedostává dostatek potřebných živin včetně vitaminů a minerálních látek, přestože se jimi snažíme poctivě „ládat“. Díky detoxikační kúře, očistě, se můžeme těchto nahromaděných odpadních látek zbavit.

Na očistu s rozumem

Pokud musíte „normálně fungovat“, tedy chodit do práce či studovat, pečovat o děti a domácnost, zapomeňte na rady typu očistné hladovky, výplachy množstvím litrů vody, klystýry apod. Na podobné procedury totiž potřebujete klid, jogína a dohled lékaře. Jaké očistné procedury jsme tedy schopni zvládnout „za provozu“?

» Odlehčit stravu

V rámci detoxikační kúry je vhodné přejít na lehčí, snáze stravitelnou a málo zatěžující stravu. Nevhodné jsou pokrmy smažené na tuku, hutná, tučná jídla, uzeniny, tvrdý alkohol. Snáze pročistíme organismus, pokud omezíme konzumaci rafinovaného cukru, bílého pečiva, kávy, mléka (kysané mléčné výrobky omezovat netřeba). Kdo chce zredukovat hmotnost, může zmenšit porce.

» Zvýšit příjem tekutin

Při očistné kúře musíme hodně pít – 2 až 3 litry tekutin denně, nejlépe neperlivou vodu (můžete ji pít i teplou, v chladnějších dnech je to příjemné),

čaje (zelený, mátový, kopřivový, lapacho), v menší míře také ředěné ovocné a zeleninové šťávy (ale pozor na uměle barvené a přislažované nápoje, ty naši očistnou snahu kazí).

Duben

Výhodný tip

Spirulina 100 tbl
Tablety s obsahem „modrozelené sinice“, přírodního zdroje cenných látek pro organismus, označované jako „zelená potravina“.



-25%

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

» Přidat pohyb na čerstvém vzduchu

Pohyb celkově prospívá zdraví, zrychluje metabolismus i střevní peristaltiku, podporuje spalování tuků i vylučování škodlivin, přispívá k lepšímu oxykysličení organismu – tedy pokud jde opravdu o pohyb na čerstvém vzduchu (kdo při procházce dýchá smog z frekventované silnice, toxickou zátěž v těle ještě zvýší).

» Dopřát si saunování

Sauny a potní lázně přispívají k vylučování škodlivin pocením – nezapomínejte dostatečně pít! (Pokud máte vyšší tlak, kardiovaskulární onemocnění, cukrovku či astma, poraďte se před návštěvou sauny s lékařem.)

» Využít osvědčené přírodní látky s detoxikačním účinkem

Jsou vhodné po celou dobu očistné kúry. Obvykle se jedná o účinné látky obsažené v bylinách, které mohou být ve formě nálevů, čajů, detoxikačních doplňků stravy, tinktur, aromatických olejů aj.

Přírodní látky s detoxikačními účinky

Některé přírodní látky rostlinného původu mají prokazatelné očistné účinky. Určité látky působí v první řadě na játra, žlučník, ledviny a močové cesty, další na cesty dýchací, jiné likvidují usazeniny ve střevech a podporují správné složení střevní mikroflóry, další cílí na usazeniny na stěnách cév. Najdeme i látky působící antibakteriálně proti zánětům. Tohle dělení ovšem

musíme brát jako „pracovní“, protože v těle „všechno souvisí se vším“, takže ve skutečnosti se účinky projevují pozitivně v celém organismu. Přírodní látky s detoxikačními účinky naleznete třeba v síti VITALAND prodejen po celé České republice.

Jak dlouho se tělo čistí?

K zanášení organismu dochází postupně, takže nemůžeme očekávat, že celkovou detoxikaci zvládneme za víkend. Očistná kúra by měla trvat minimálně tři týdny až měsíc. Odlehčení stravy, vyhloučení (nebo alespoň omezení) alkoholu, kávy a aktivní vylučování škodlivin

Jak pomáhá detoxikace?

- » Díky očistné kúře se tělo zbaví usazených škodlivin v cévách, na střevních stěnách, v játrech, ledvinách, pročistí se dýchací cesty.
- » Pročištění posílí přirozené ozdravné procesy organismu (zlepší se stav pleti i odolnost vůči respiračním virům a nemocem vůbec).
- » Detoxikace zbaví pocitů únavy a probudí dřímající vnitřní energii a vitalitu.

z těla, které podpoří zmíněné rostlinné přípravky, mohou v prvních dnech očistné kúry provázet nepříjemné pocity (nervozita, napětí apod.), může se objevit krátkodobé zhoršení pleti, případně změna tělesného pachu, jiná frekvence vylučování (jako první obvykle mizí zácpy) – což je známkou, že se konečně něco děje. Po velmi krátké době ale začínají nastupovat naopak příjemnější

stavy: pocit lehkosti (zbavit se usazenin ve střevním traktu i nadměrně zadržované vody je obvykle spojené i s úbytkem hmotnosti), uvědomíme si, že máme více energie a vitality, celkově se cítíme aktivnější. V této fázi očistné kúry můžeme podpořit správné složení střevní mikroflóry probiotickými bakteriemi a prebiotiky (obsaženy například v přípravku VITALAND Lactobacillus 8), zvýší se účinnost vitaminů, minerálů i látek podporujících obranné schopnosti organismu, které pročištěný organismus konečně začne naplno využívat.

Daniela Kramulová

Inzerce

VITALAND pomáhá – spolehněte se na něj!

VITALAND Yucca

Obsahuje 500 mg výtažku z rostliny Yucca v jedné tobolce. Výtažky z této jihoamerické rostliny obsahují velmi důležité saponiny.



VITALAND Chlorella

Obsahuje výtažek sladkovodní řasy Chlorella pyrenoidosa, která má příznivý vliv na játra a zajišťuje očistění organismu. Ve 4 tabletách (doporučené dávkování) je obsaženo 720 mg sušené biomasy této řasy. Příznivě ovlivňuje zdravou střevní mikroflóru a podporuje zdravou funkci trávicího systému.

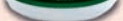
VITALAND Super Detox

Kombinace rostlinných výtažků a nutričně významných látek pro účinnou detoxikaci organismu. Příznivě ovlivňuje správnou funkci trávicího traktu (chlorella, lopuch), napomáhá k ochraně organismu před účinkem volných radikálů (vitamin C, smetanka, chlorella, česnek), má příznivý vliv na činnost žlučníku, jater a ledvin (lopuch, smetanka, ostropestřec).



VITALAND Sily Plus

Tablety obsahující extrakty z rostlin přispívající ke správné činnosti jater a detoxikaci organismu. Ostropestřec mariánský podporuje správnou funkci jater a zvyšuje jejich ochranu, přispívá k očistění organismu. Smetanka lékařská přispívá ke správné funkci močového ústrojí. Vojtěška pozitivně ovlivňuje metabolismus.



VITALAND Česnek forte

Obsahuje česnekový extrakt, který pomáhá zvýšit antioxidační schopnosti organismu, přispívá ke správné činnosti srdce a jater, pomáhá udržet správnou hladinu cholesterolu a homocysteinu, přispívá ke správné funkci cévního systému a pozitivně ovlivňuje odolnost vůči stresu.



VITALAND Lactobacillus 8

Obsahuje komplex bakterie Lactobacillus a Bifidobacterium, které jsou základní složkou střevní mikroflóry. Je složen z osmi druhů bakterií v maximální denní dávce. Vhodný doplněk v období užívání antibiotik.



První kroky pro krásně bronzovou plet'

Už jsme se naučili chránit se před prudkým sluncem a vysokými hodnotami UV záření na letní dovolené u moře, ale pořád se dokážeme pěkně spálit během jarního víkendu na vlastní zahradě nebo na výletě, kam nás slunečné dny lákají. Jak se správně připravit na první sluneční paprsky?



Stále podceňujeme ochranu před jarními slunečními paprsky ve dnech, kdy ještě není „vedro k padnutí“. A skoro úplně zapomínáme na to, že UV záření k nám proniká, i když je obloha lehce zatažená, nebo jsme schovaní za sklem. Mraky totiž pohltí mnohem víc světelného záření, takže slunce sice nesvítlí, ale UV záření dopadá méně jen o 20 - 40 %. Výzkumy posledních let potvrdily, že složka UVA (tedy ta část UV záření, která má vliv na dlouhodobé poškození kůže, která způsobuje předčasné stárnutí pokožky s vráskami a pigmentovými skvrnami) je rizikem pro vznik kožních nádorů, navíc proniká i sklem.

Nedopadají náhodou na váš pracovní stůl pravidelně několik hodin sluneční paprsky jen z jedné strany? Pokud jezdíte jako řidiči autem či autobusem na dlouhých trasách východním nebo západním směrem, máte půl dne vystavenou slunci jednu polovinu těla. V těchto případech se typicky projevují znaky předčasného stárnutí kůže třeba jen na polovině obličeje, na jedné ruce objevíte více pigmentových skvrn a vrásek než na druhé...

Bez rizika? Jen pár minut!

Jak dlouho vydržíme bez jakékoli ochrany na sluníčku, aniž by došlo

k poškození kůže, závisí do značné míry na typu naší pokožky. Obvykle se rozděluje do čtyř fototypů podle množství kožního barviva melaninu, který zodpovídá za „správnou“ reakci na sluneční záření – kdo ho má nejvíc, mívá po celý rok snědší plet', na sluníčku se spálí jen za výjimečných podmínek a jeho kůže rychle získává snědý

ky (vitiligo), případně užívá léky, které zvyšují citlivost pleti na sluneční záření. To znamená, že vydrží na sluníčku bez rizika mnohem kratší dobu a měl by se chránit podobně jako lidé s fototypem II, nebo dokonce I.

Proč se na jaře spálíme?

Melanocyty (kožní buňky, v nichž vzniká melanin) přes zimu obvykle „podřimují“, protože je k činnosti stimuluje právě kontakt se slunečním zářením. Proto bychom se měli sluníčku vystavovat pomalu a postupně. Někteří odborníci doporučují vystavit tělo paprskům zpočátku bez ochranných krémů, aby se melanocyty probudily k plné aktivitě. Jenže to si můžeme dovolit jen těch pár minut, které jsou pro kůži bezpečné. Při delším pobytu na slunci už by měla nastoupit ochrana před UV zářením.

V tom je právě kámen úrazu – kdo zůstane na sluníčku jen takovou chvilku? Když se dáme do práce na zahradě, pokud vyjdeme na procházku nebo na výlet, když vyjedeme na kole nebo máme naplánované pracovní pochůzky, „zapomeneme“ svou kůži na sluníčku i několik hodin. Takže si jsme schopni v průběhu jarních měsíců postupně spálit nos, uši, ruce, ramena,

KvĚTEN **Výhodný tip**

BetaSun, Beta Karoten

Kapsle Beta Karotenu obsahují vysokou koncentraci beta karotenu (zdroj vitamínu A) a kyselinu pantothenovou - vitamín B5. BetaSun obsahuje 150 mg karotenoidů.

3 za 2

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

nádech. V Česku se nejčastěji vyskytuje fototyp II a III (viz tabulka). Zdaleka ne všichni se ale beze zbytku vejdemo do příslušné „škatulky“ – člověk, který sice poměrně dobře zhnedne (III), může mít zároveň pigmentová znaménka, nebo se u něj v průběhu života vytvoří solární ekzém, či se mohou na kůži objevit výrazně světlejší map-

lýtka, prsty na nohou, výstřih, břicho – podle toho, jak postupně vytahujeme ze skříňové tričky, topy na ramínka, sandály, kraťasy a plavky.

Zbytečně si přiděláváme problémy ještě dřív, než začne léto – v nejlepším případě si způsobíme „jen“ ostrá rozhraní opálené (spálené) a neopálené kůže, které ještě měsíce prozrazují, jaký mělo tričko, v němž jsme se opalovali, výstřih, rukávy, a kde nám končily cyklistické kalhoty. V horším případě můžeme celé léto bojovat se svědivým solárním ekzémem, který se bude při pobytu na sluníčku vracet, s pigmentovými skvrnami a s nárůstem znamének. Netřeba dodávat, že spáleniny s puchýřky pocházejícími od jarního sluníčka, si kůže pamatuje stejně dobře jako ty, které si způsobíme v létě. Ze všeho uvedeného je patrné, že je třeba počítat s ochranou před slunečními paprsky už na jaře. Stačí přitom dodržovat základní zásady, které je v podstatě třeba respektovat i v letních měsících. Jaké to jsou?

Víte, jaký jste fototyp?

Fototyp	Název	Reakce kůže	Délka slunění
I	Velmi citlivá	vždy zrudne, hnědne málo	5 - 10 minut
II	citlivá	vždy zrudne, hnědne málo	10 - 20 minut
III	normální	někdy zrudne, dobře hnědne	20 - 30 minut
IV	odolná	nezrudne téměř nikdy, snadno hnědne	až 45 min

5 rad, jak se na jaře chránit

» **Vystavujte se slunečnímu záření postupně** (využijte např. lehké halenky a košile s dlouhými rukávy).

» **Chraňte si oči slunečními brýlemi**, i když je polojasno a lehce pod mrakem.

» **Používejte ochranné krémy s UV faktorem**. Pokud nemáte dermatologické problémy, vystačíte v tuzemsku s faktorem do 25 – prodlouží bezpečný pobyt na slunci 25x, např. u fototypu I na 4 hodiny. Nezapomeňte při delším

pobytu na slunci vrstvu ochranného faktoru obnovit.

» **K „vnitřní ochraně“ pomáhají antioxidanty** (vitamin A, E, C, selen, zinek, zelený čaj). Patří k nim i karotenoidy (zejm. beta karoten, alfa karoten, lykopen, lutein).

» **Po slunění nezapomeňte na regeneraci pokožky** – pomáhá jak pitný režim, tak hydratační tělová mléka, příjemný benefit je obsah vitamínu E a panthenolu.

Daniela Kramulová

Inzerce



VITALAND®
zdraví • sport • krása

**Happy days
SLEVA 15%**

platnost akce:

pátek a sobota

19. – 20. duben 2013

24. – 25. květen 2013

21. – 22. červen 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 5% slevou člena VITALAND klubu.

Uvedená sleva platí jen pro členy VITALAND klubu.



SPEED8®
absolute stimulant

UTEČ ÚNAVĚ

ORIGINAL

GRAPEFRUIT

CAPPUCCINO

CHERRY

**MORE PERFORMANCE
MORE FUN**

www.speed8.eu



VITALAND prodejny

Vždy něco navíc ...

„Ostrava je region razovity“ zpívá v jedné ze svých písní Jaromír Nohavica. Souhlasí s tím i vedoucí ostravské VITALAND prodejny v OC Futurum? „V dobrém slova smyslu asi ano. Lidé, kteří tu žijí, jsou možná na první dojem drsnější, mluvíme kratce, ale na druhou stranu jsme velkými patrioty a jsme pyšní na město, ve kterém žijeme. V oblasti doplňků stravy ale nevidím žádná specifika, lidé jsou v tomto ohledu v podstatě všude stejní,“ říká Dagmar Francová, která má sama k doplňkům a aktivnímu životnímu stylu velmi blízko.

Jaký sport máte ráda?

Sport mě provází od dětství a patří k mému životnímu stylu. Dříve jsem hrála házenou a věnovala se lehké atletice, postupem doby jsem se začala aktivně věnovat cyklistice, ráda plavu a provozuji především aerobní aktivity jako spinning nebo jumping. Vyzkoušela jsem si kruhový trénink pro ženy, takže možná ani v tomto směru není nic ztraceno. (smích)

Pomalu začíná „venkovní sezona“, lidé zase začnou chodit sportovat ven – běhat, jezdit na kole nebo kolečkových bruslích. Co byste jim doporučila z doplňků stravy, aby si mohli svou zábavu užít naplno?

Na tohle období se i já osobně těším nejvíc. Určitě by se nemělo zapomínat na dostatečný pitný režim ve formě iontových nápojů. Pokud někdo trpí na křeče, které fakt dokáží řádně potrápit, zařadila bych protikřečové přípravky. Samozřejmě do batohu nezapomenout přibalit energetické tyčinky a gely, které si mohou dát v průběhu jakékoli fyzické aktivity při pocitu hladu, nebo na doplnění energie. Gely se také dají nahradit energetickými tabletami. Před a po trénincích, nebo po jakékoli intenzivnější fyzické aktivitě, doporučuji regenerační přípravky a aminokyseliny v tekuté formě nebo v tabletách. Komplexní portfolio má v tomto ohledu třeba řada Xpower od Aminostaru. Iontový nápoj Xpower IontStar Sport Sirup nebo regenerační nápoj Xpower

Recovery uspěly i v nezávislém testu sportovní výživy pro vytrvalce.

Jaké doplňky vy sama užíváte?

Já jsem velkým příznivcem doplňků stravy, zejména vitamínů, minerálů a kloubní výživy. Pravidelně před cvičením užívám komplexní spalovač FatZero Pretty Body, nezapomínám ani na tekuté BCAA od Aminostaru. Pokud ráno nemám čas na snídani, namíchám si FatZero Ultra Diet Shake. Zažene hlad a dodá mi energii na celé dopoledne. Já i moje rodina se určitě neobejdeme bez Vitamínu C 1000 mg a moji rodiče nedají dopustit na Česnek forte a Hlívu ústříčnou forte – takže na VITALAND sázíme všichni!

docela poprat, protože tohle zaměstnání je o spoustě informací a neustálého sebevzdělávání. Moje práce je pro mne ale srdeční záležitostí. Těší mě kontakt s lidmi, potěší i stálí zákazníci, kteří k nám chodí jako „domů“.

Jaký typ zákazníků si k vám pravidelně najde cestu? A co nejčastěji hledají?

Je to různé a nedá se říct, že by k nám na prodejnu chodil pouze určitý typ zákazníků. Nakupují u nás lidé různých věkových kategorií. Mladí lidé vybírají především sportovní výživu a VITALAND produkty spíše střední a starší generace, i když ani tohle není pravidlem. Řekla bych, že v každém ročním období se nákupy liší, a to i podle typu pořádaných sportovních akcí. Když třeba probíhala Beskydská sedmička, což je horský extrémní ultramaraton, při kterém se zdolává sedm beskydských vrcholů, tak se lidé nejvíce zajímali o regenerační, protikřečové a energetické produkty.

Na prodejně, kam za vámi lidé chodí, nejste sama. Představte svůj tým...

Jsmo tříčlenná sešraná parta (smích). Pracujeme spolu dost dlouho, abychom se jedna na druhou mohly spolehnout. Kolegyně Romana je velká hráčka badmintonu. Kateřina pohybu zatím moc neholduje, ale dala si v novém roce předsevzetí, že radikálně svůj postoj ke sportu změní.

Duben

Výhodný tip

Prémiové slevy

Echinacea podporuje přirozenou obranyschopnost organismu, Green Tea podporuje redukci hmotnosti a Super Spalovač podporuje redukci tuků.

3 za 2

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

Jak jste se dostala k práci pro VITALAND a co na ní máte ráda?

Pro VITALAND už pracuji téměř devět let, a to jsem se k tomu dostala řízením osudu vlastně náhodou... Byla to výzva, se kterou jsem se zpočátku musela



Staňte se členem VITALAND klubu

Připojte se k těm, kteří s námi vyznávají zdravý a aktivní styl života. Členství ve VITALAND klubu je zcela bezplatné a není podmíněno žádným nákupem. Naopak členství ve VITALAND klubu vám přináší spoustu výhod a snaží se členy motivovat k udržení zdravého a aktivního stylu života.

Členství ve VITALAND klubu Vám přináší:

- » 5% slevu na online objednávky z eshopu na www.aminostar.com
- » 5% slevu na produkty Vitaland, Aminostar, Xpower a FatZero ve všech obchodech VITALAND
- » stejné ceny produktů Vitaland, Aminostar, Xpower a FatZero na eshopu i v prodejnách VITALAND
- » VITALAND magazín pro aktivní zákazníky
- » speciální akce – každý měsíc pro vás připravujeme výběr produktů s 25% slevou
- » lékařské konzultace ve vybraných prodejnách VITALAND zdarma
- » bezplatnou poradenskou službu
- » doporučení odborníků
- » bezplatnou zelenou infolinku 800 117 800
- » pravidelné informace o novinkách ze světa obecné a sportovní výživy
- » doručení až do domu
- » bezplatné a nezávazné členství

Jak se registrovat?

Registraci do VITALAND klubu můžete provést na www.aminostar.com nebo v každé prodejně VITALAND.

Registrovat se můžete také na bezplatné Zelené infolince 800 117 800.

Jak nakupovat

**AMINOSTAR****VITALAND**

Snadno, rychle a za výhodné ceny dostanete vaše oblíbené produkty až domů. Nakupujte nejen produkty Vitaland, ale i výrobky značek Aminostar, Xpower a FatZero v pohodlí z domova.

Možnosti nákupu:



1. ON-LINE OBJEDNÁVKA

Eshop naleznete na webových stránkách www.aminostar.com.

Přihlašte se ke svému účtu ve VITALAND klubu, vyberte požadované produkty a odešlete objednávku.



2. TELEFONICKY

Volejte zdarma bezplatnou Zelenou infolinku **800 117 800** (Po-Pá 8:00-16:00 hod.)

Vyškolené operátorky Vám pomohou s výběrem produktů a zařídí pro Vás objednávku.



3. E-MAILEM

Napište nám na email klub@vitaland.cz. Do předmětu uveďte „Objednávka“ a zprávu doplňte o kontaktní údaje (jméno, příjmení, členské číslo, doručovací adresu, telefonní kontakt a seznam přípravků včetně zvoleného objemu, příchutí a počtu kusů).

Měsíční klubové akce

Multi Special, 60 tbl  32 za cenu	Premium Echinacea forte 60 tbl, 120 tbl  32 za cenu	Prosta-Fix, 60 tbl  32 za cenu	Premium Green Tea, 120 tbl  32 za cenu	Premium Beauty You 60 + 60 tbl pack  -25%
Premium Spalovač tuku 120 tbl, 240 tbl  32 za cenu	Slim Master pro ženy 60 tbl  32 za cenu	Green Tea, 60 tbl  32 za cenu	Spirulina, 100 tbl  -25%	Turbo Fat Burner, 6x 50 ml  -25%

Platné v dubnu 2013 nebo do vyprodání zásob.

Sportovní klubové akce

AMIN STAR World Ion-Exchange No.1 Isolate  721,- Kč akční cena -35%	AMIN STAR Creatine Monohydrate  -25%	AMIN STAR Trigon 2:1:1  -25%	PROTEIN SLAB  2+1 zdarma	FAT zero Ultra Diet Shake  -25%	FAT zero Carnitine  -25%	L-Carnitine 2000  -25%
AMIN STAR MONSTER BEEF  -25%	BCAA  +500 ml ZDARMA	USN PROTEIN DESSERT  -40%	CYBER WHEY PRO  -25%	SYNEPHRINE THERMO  +15%	SYNEPHRINE THERMO  +15%	RESCUE ENERGY TABS  -15%

VYTRVALOST

klouby, imunita

ISOSTAR HYDRATE & PERFORM  +BIDON ZDARMA	PowerBar POWER GEL SHOTS  -20%	ANTIOXK  -25%	garmincarnitine  -20%	turboFatKiller  -20%
---	---	--	--	---

Platné v dubnu 2013 nebo do vyprodání zásob. Podmínkou využití všech uvedených akcí je členství ve VITALAND klubu. Uvedené akce nelze kombinovat s dalšími slevami.

Vyhrazujeme si právo akce v průběhu měnit či zrušit bez předchozího upozornění. Akce jsou platné do vyprodání zásob. Neručíme za tiskové chyby.

* doplňky stravy, ** potraviny pro zvláštní výživu, *** potraviny pro zvláštní výživu se sladidlem

Měsíční klubové akce

B-Complex Antistress
60 tbl32
za cenuPremium L-Carnosine
60 tbl32
za cenuBeta Karoten 25 000 I.U.
60 tbl32
za cenu

BetaSun, 60 tbl

32
za cenu

Beauty You, 60 tbl

32
za cenu

PressTin, 60 tbl

32
za cenu

Super Detox, 60 tbl

32
za cenu

Super Minerály, 60 tbl

32
za cenuVitamin C, 600 mg
60 tbl32
za cenu

Super Memo, 60 tbl



-25%

Premium Tryptofort, 60 tbl



-25%

Slim Master pro ženy
60 tbl

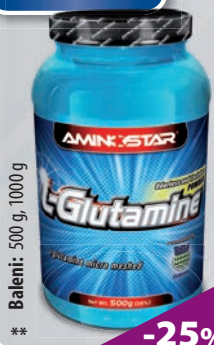
-25%

Doplňky stravy

Platné v květnu 2013 nebo do vyprodání zásob.

Sportovní klubové akce

SÍLA



Balení: 500 g, 1000 g

-25%



-25%



-25%



-25%



-25%

Příchuť: modrá malina, ovocný punč

akční cena
813,-
Kč

Příchuť: čokoláda, jahoda, vanilka

2000 g

-35%

HUBNUTÍ



-25%



-40%

Příchuť: meruňka-rázvor, višň

snížená
cena za 3 ks+Synephrine
Inulin
-15%

-20%



-20%

VYTRVALOST

Příchuť: višň, pomeranč

2+1
zdarma

Příchuť: citron, grep, pomeranč



-25%

Příchuť: grep, třešň, cappuccino, classic

2+1
zdarma

Příchuť: cola, citron + Vit. C



-20%

Příchuť: citron, fresh, pomeranč

+BIDON
ZDARMACelé portfolio značky
CYBERGENIX
ve slevě

50%

CYBERGENIX

HIGH QUALITY DIETARY SUPPLEMENT
1976 L.A. U.S.A.

Platné v květnu 2013 nebo do vyprodání zásob. Podmínkou využití všech uvedených akcí je členství ve VITALAND klubu. Uvedené akce nelze kombinovat s dalšími slevami.

Vyhrazujeme si právo akce v průběhu měnit či zrušit bez předchozího upozornění. Akce jsou platné do vyprodání zásob. Neručíme za tiskové chyby.

* doplňky stravy, ** potraviny pro zvláštní výživu, *** potraviny pro zvláštní výživu se sladidlem

Měsíční klubové akce

Ginkgo Biloba Strong 60 tbl  3 2 za cenu	Hlíva + Echinacea + Rakytník 60 tbl  3 2 za cenu	Omega 3-6-9, 60 tbl  3 2 za cenu	Provenae, 60 tbl  3 2 za cenu	Žraločí chrupavka, 120 tbl  3 2 za cenu
Soya Lecithin 1325 mg 90 tbl  3 2 za cenu	Premium Bromelain, 60 tbl  -25%	Koenzym Q10 60 mg, 50 tbl  -25%	Premium Beauty You 60 + 60 tbl pack  -25%	

Platné v květnu 2013 nebo do vyprodání zásob.

SÍLA

akční cena
1026,- Kč

AMIN STAR 100% Whey Protein 2000 g *** -35%	AMIN STAR Actions Whey Gainer 2250 g ** -25%	AMIN STAR L-Glutamine Micro Meshed 900 tbl ** -25%	USN PROTEIN DESSERT 1000 g *** -40%	AMX BIHEY PURE FUSION PROTEIN 1000 g *** -25%	AMX KRE 1500 ALKALYN 120 kapsle ** -25%
--	---	---	--	--	--

HUBNUTÍ

FAT ZERO PrettyBody Shake 500 g * Příchuť: natural, jahoda, citron-jogurt, čokoláda -25%	AMIN STAR Carni 60 tbl *** Příchuť: ananas, pink grep, třešň -25%	AMIN STAR L-Glutamine 900 tbl *** Příchuť: meruňka-zázvor, višň snížená cena za 3 ks	AMIN STAR L-Glutamine 900 tbl *** -20%	AMIN STAR L-Glutamine 900 tbl *** -20%
---	--	---	---	---

Celé portfolio značky
CYBERGENIX
ve slevě **50%**

CYBERGENIX
HIGH QUALITY DIETARY SUPPLEMENT
1976 L.A. U.S.A

VYTRVALOST

Ca Carbogel 12 x 100 ml *** Příchuť: citron, černý rybíz, jablko, pomeranč, višň 2+1 zdarma	Ion Star 1000 ml ** Příchuť: citron, žemě, rybíz, jahoda, pomeranč, višň, multivitamin, pink grep -25%	RESCUE COFFEIN 12 x 100 ml ** -20%	SPEED8 1000 ml ** Příchuť: grep, třešň, cappuccino, classic -20%	RESCUE ENERGY TAPS 1000 ml * -20%	PowerBar POWER GEL SHOTS 1000 ml *** Příchuť: cola, citron + Vitamin C -20%	isostar HYDRATE PERFOMIX 1000 ml *** Příchuť: fresh, citron, pomeranč +Emspoma ZDARMA
--	---	---	---	--	--	--

Platné v červnu 2013 nebo do vyprodání zásob. Podmínkou využití všech uvedených akcí je členství ve VITALAND klubu. Uvedené akce nelze kombinovat s dalšími slevami.

Vyhrazujeme si právo akce v průběhu měnit či zrušit bez předchozího upozornění. Akce jsou platné do vyprodání zásob. Neručíme za tiskové chyby.

* doplňky stravy, ** potraviny pro zvláštní výživu, *** potraviny pro zvláštní výživu se sladidlem