VRÁTÍM SE DO FORMY

Zdenka Sekretová, editorka

„Poslední dva roky pro mě byly extrémně náročné a rozhodily mi celý režim, cvičební i stravovací. Cítím, že je načase dostat se znovu do formy. A vybrala jsem si k tomu parťáka – výživovou poradnu v Opletalově ulici v Praze 1 a program The 1:1 Diet – *spolukiladolu.cz*."

UDRŽÍM TEMPO S DĚTMI

Alena Rusová, Senior Account Manager

„Osobní trenér mi sestavil plán, jak se dostat do kondice, k tomu jsem kompletně změnila jídelníček. Zdravý životní styl je přesně to, co potřebuji: cítit se skvěle ve svém těle a držet tempo se svými malými dětmi, které milují pohyb."

DOSTANU SE DO KONDICE

Petra Neumanová, Brand Manager

„Ráda si dám občas sladké, ale není mi po něm dobře, takže stravování se sníženým obsahem cukrů a vyšším množstvím zdravých tuků je pro mě ideální. Odpadá nafouknuté břicho, zlepší se trávení, bonusem je hubnutí. Jídelníček doplním denně deseti tisíci kroky. Běh mě nebaví, ale chůzi miluju."

OSVOJÍM SI LADNÉ POHYBY

Anna Bortlová, redaktorka

„Když dva dělají totéž, není to totéž. Tak bych popsala své začátky v pražském tanečním studiu Contemporary. Můj cíl je ale hlavně si to užít! V plavkách totiž budeme vypadat krásně, jen když se budeme dobře cítit."

KONEČNĚ SE ZBAVÍM DOLÍČKŮ

Zuzana Zbořilová, šéfredaktorka

„Své tělo svěřím do rukou Face Form Studia a absolvuji takzvaný Lipo Forming těla. Kromě této anticelulitidní manuální metody budu dodržovat doporučení týkající se stravy, dostatku tekutin a fyzické aktivity."

ZPEVNÍM TĚLO

Ivana Podskalská, korektorka

„Mít figuru do plavek nepotřebuji. Stejně jsem je naposledy oblékla asi před deseti lety. Stačí mi zmenšit obvod pasu, a hlavně zpevnit ‚knedlíkové' paže. Věřím, že mi k tomu pomůže Funkční trénink Praha – *funkcnitrenink.cz*."

NATRÉNUJU NA PŮLMARATON

Lenka Švábová, vedoucí vydání

„Vloni jsem běžela závod Běchovice–Praha na deset kilometrů a docela mě to bavilo. Letos bych chtěla zkusit delší vzdálenost, za cíl jsem si vybrala červnový Příbramský půlmaraton – *pribramskypulmaraton.cz*."

Být v lepší kondici. Protáhnout tělo, posílit svaly, srovnat záda. Lépe se stravovat, ubrat na sladkostech, a naopak nezapomínat na důležité živiny a vitaminy. Mít tělo, kterému nic nechybí ani nepřebývá. Překonat obavy, postavit se na start závodu a doběhnout do cíle ve vzdálenosti, jakou jsem během dosud nikdy nepřekonala. Odhodit ostych a osvojit si svižné, elegantní a snad i trochu sexy taneční pohyby. Žít zdravě a mít tak dobrou náladu i kondici. A třeba před létem shodit i nějaké to kilo.

Ačkoli naše prvotní reakce na výzvu Krásná do plavek – zdravá, fit a v kondici byly poněkud vlažné, nakonec, jak jste si přečetli na předchozích řádcích, jsme daly dohromady pořádnou hromadu cílů, jichž bychom během dvou měsíců chtěly dosáhnout. Jsme na začátku cesty, plné chuti a odhodlání. Své nové tréninkové a výživové plány, pokroky, překážky, úspěchy a možná i pády pro vás budeme po celou dobu mapovat. V květnovém speciálu Krásná do plavek (vychází v úterý 7. 5.) přiznáme, jestli jsme nakonec skutečně uspěly. Držte nám palce. Sledujte další čísla ŽaŽ i náš instagram a facebook @zenaazivot a v ideálním případě se k nám rovnou přidejte! ■

LENKA ŠVÁBOVÁ

FOTO: ANNA KOVAČIČ, MAKE-UP A VLASY: MICHAELA OHEMOVÁ / YSL (MAKE-UP), BAIMAIN HAIR COUTURE (VLASY), PRODUKCE: IVANA DRÁBKOVÁ

Jak můžeme podpořit své snažení?