



Gemrotová se zamilovala.

MUZIKÁLOVÁ hvězda Michaela Gemrotová si revoluční metodu cvičení zamilovala. Plánuje do něj zapojit i svoji maminku.

NOSKOVÁ BEZ TUKU

Zpěvačka Michaela Nosková si bez pravidelného pohybu svůj život nedokáže představit a každou novinku v oblasti cvičení vítá s nadšením. „Jako každá žena řeším svou postavu, a tak jsem ráda, že jsem objevila tuto metodu, která je ověřená, a navíc nezabírá tolik času jako klasický trénink v posilovně,“ pochvalovala si Míša nové studio v pražských Holešovicích. „Již po několika trénincích vidím zpevnění, o které mi jde, aniž by mi ale svaly zbytečně rostly na objemu,“ přidala svoji zkušenost Leonu Machálková.



BALANČNÍ podložka bosu byla pro Leonu Machálkovou hračkou



EFEKTIVNÍ cvičení si na vlastní kůži vyzkoušela i herečka Kristýna Janáčková



MICHAELA Nosková na sobě dře, a tak není divu, že byste na jejím těle hledali tuk jen velmi těžko



„BĚHÁM intuitivně,“ tvrdí o sobě herečka Andrea Růžičková

NOVINKA nadchla i moderátorku Zorku Hejdovou, která sportuje pravidelně



BĚHÁNÍ

SMUTKY ZAHÁNÍ

Vyčistit si hlavu a přijít na jiné myšlenky, přesně to dokáže pravidelný běh! Shodly se na tom herečky Andrea Růžičková a Michaela Badínková spolu s moderátorkou Zorkou Hejdovou, když společně obdivovaly novinku na poli běžecké obuvi pro ženy. „Nejraději běhám v přírodě, v parku nebo když jsme na chalupě,“ nechala se slyšet Badínková. „Svoje běhání bych nazvala intuitivním,“ smála se Růžičková, která by ráda sportovala pravidelněji.



Do terénu!

HVĚZDA seriálů *Ulice* a *Ordinace v růžové zahradě* Michaela Badínková nové boty ocenila a na jaře je prý velmi ráda vyzkouší v okolí chalupy, kde běhá nejraději

TEXT: LUK FOTO: BODYBODY (4), ADIDAS (3)