

TOPtreningi

be active
dietetyka & fitness

REDAKCJA
ul. Wiejska 12, 00-480 Warszawa
beactivemag@edipresse.pl / beactivemag.pl

REDAKTOR NACZELNA **Ewa Chodakowska**
ZASTĘPCA REDAKTOR NACZELNEJ **Ewa Janczak-Cwil**
SEKRETARZ REDAKCJI **Beata Engelhardt**
ZESPÓŁ **Ewa Bakota, Renata Piłska, Katarzyna Trębacka, Joanna Zielewska**

OPRACOWANIE GRAFICZNE **Elżbieta Ligór, Maciej Moszyński**
FOTOEDYCJA I PRODUKCJA SESJI **Przemek Draus**
ZDJĘCIA OKŁADKOWE **Marlena Bieleńska / MOVE**
ZDJĘCIA – TRENINGI Z EWĄ **Marlena Bieleńska / MOVE**
RYSUNKI **Svetlana Kuznetcova**
KOŁORYSTA **Marian Badalski**
KOREKTA **Ewa Buk**


EDIPRESSE
POLSKA

WYDAWNICTWO EDIPRESSE POLSKA SA
ul. Wiejska 19, 00-480 Warszawa
tel. 22 584 22 00, faks 22 584 22 01
repcja@edipresse.pl / info@edipresse.pl
edipresse.pl

PRZEWODNICZĄCY RADY NADZORCZEJ **Zbigniew Napierala**
DYREKTOR GENERALNA **Alicja Modzelewska**
CZŁONKINI ZARZĄDU **Izabela Bochenek-Strauss**
CZŁONKINI ZARZĄDU / DYREKTOR WYDAWNICZA **Ewa Redel-Bydtowska**
ZASTĘPCA DYREKTOR WYDAWNICZEJ / DYREKTOR PROMOCJI **Agnieszka Łubiarz**
DYREKTOR FINANSOWY **Paweł Satkowski**
DYREKTORZY ARTYSTYCZNI **Elżbieta Strzałecka-Żochowska, Marek Knap**
DYREKTOR WYDAWNICZA KOLEKCJI I PROJEKTÓW SPECJALNYCH **Małgorzata Franke**
DYREKTOR BIURA REKLAMY **Agnieszka Bieniek**
ZASTĘPCA DYREKTOR BIURA REKLAMY **Mariola Chlebicka-Zienkiewicz**
DYREKTOR SPRZEDAŻY KORPORACYJNEJ **Małgorzata Perzanowska**

REKLAMA „BE ACTIVE. DIETETYKA & FITNESS”
DYREKTOR **Edyta Kordowska** / edyta.kordowska@edipresse.pl / 22 584 22 52, 607 038 215
ZASTĘPCA DYREKTORA **Joanna Szczepańska** / joanna.szczepanska@edipresse.pl
/ 22 584 22 54, 607 977 750
SPECJALISTA DO SPRAW REKLAMY **Ewelina Duczkowska** / ewelina.duczowska@edipresse.pl
/ 22 548 25 47, 785 881 670
Anna Smolińska / anna.smolinska@edipresse.pl / 22 584 25 52, 785 881 672

PROMOCJA „BE ACTIVE. DIETETYKA & FITNESS”
Magdalena Kotowska / magdalena.kotowska@edipresse.pl

PRODUKCJA
DYREKTOR **Danuta Kamińska**
REDAKCJA TECHNICZNA **Renata Stańczyk**

DYSTRYBUCJA
DYREKTOR **Piotr Lech**
ZASTĘPCA DYREKTORA **Agnieszka Bujanowska**

MASZ PROBLEM? PISZ LUB DZWOŃ – POMOŻEMY!
Biuro Obsługi Klienta Edipresse Polska
informacja, prenumerata, reklamacje
bok@edipresse.pl / 22 584 22 22 (pon.-pt. w godz. 8-17)

Znak towarowy „Be Active. Dietetyka & Fitness” jest chroniony prawnie – zarówno pod względem słownym, jak i graficznym – i używanie go przez kogokolwiek w celu oznaczenia swego towaru bez porozumienia z wydawcą jest bezprawne. Dalsze rozpowszechnianie tekstów i zdjęć opublikowanych w wydawnictwach opatrzonych znakiem towarowym „Be Active. Dietetyka & Fitness”, w całości lub w części, wymaga uprzedniej zgody wydawcy.

DRUK **LSC Communications Europe**

COPYRIGHT © EDIPRESSE POLSKA, Warszawa 2017

beactivemag.pl

SPIS TREŚCI

NA DOBRE SAMOPOCZUCIE TRENINGI Z EWĄ

- 6** Nie daj się wytrącić z równowagi
- 12** Pilates+, czyli ćwiczenia na płaski brzuch
- 18** Trening dobry na wszystko
- 24** Bądź sprawna!
- 30** Treningowa zabawa w parach
- 34** Kobieta vs. mężczyzna
- 40** Smukłe uda i jędrne pośladki

PO PROSTU SCHUDNIJ I JUŻ TRENINGI WYSZCZUPLAJĄCE

- 48** Schudniesz na pewno
- 54** Trenuj w słońcu i na wietrze
- 58** Dlaczego nie chudnę?
- 62** Spalanie na dwa kółka
- 66** Spalanie à la Tabata
- 68** 18 patentów na odchudzanie

NIE SAMYM TRENINGIEM... GARŚĆ PORAD I INSPIRACJI

- 72** Odkryj moc nasion – przepisy
- 74** Motywacja na zamówienie
- 76** W górę – pielęgnacja piersi i pośladków
- 79** Bieganie: mierz buty na zamiary
- 80** Nie schnij – ABC nawadniania
- 82** Beskid Śląski
- 86** Karkonosze
- 88** Beskid Sądecki
- 90** Nad polskim morzem
- 94** Ucieczka z miasta na weekend