

NUTREND

MAGAZIN PRO TY, KTEŘÍ CHTĚJÍ VĚDĚT VÍC

4 | 2008 • PRO VÁŠ AKTIVNÍ ŽIVOT • DISTRIBUCE ZDARMA

INFO

IMUNITA
a její posílení

PORADNA
Petra Havlíčka

**NOVÉ
TOP
PRODUKTY**

**Hanka
Kynychová**
DĚTI MĚ DOBÍJÍ
ENERGIÍ!



Vážení
přátelé,
sportovci
a vyznavači
zdravého
životního
stylu, je mi
ctí, že jsem
po plejádě
sportovních hvězd
a majiteli společnosti Nutrend
dostala prostor k představení již
čtvrtého letošního čísla našeho
(a doufám, že i vašeho) maga-
zínu Nutrend Info.



Začnu příjemným konstatováním, že
nejdůležitější sportovní události tohoto roku
– olympijské a paralympijské hry v Pekingu
– máme zdárně za sebou. Ráda bych proto
touto formou poděkovala všem sportovcům
za vynikající reprezentaci našich barev.
Prostřednictvím fotoreportáží dvou úspěšných
členů Nutrend Teamu Jardy Báby a Jirky
Ježka se pak budete moci alespoň na dálku
blíže seznámit s neopakovatelnou atmos-
férou, která oba sportovní svátky provázela.
Nejen vrcholovým sportem je však Nutrend živ.
Obálka a titulní rozhovor jsou proto věnovány
známé pohybové lektorce Hance Kynychové.
Hanka své úsilí zaměřila mimo výchovy dvou
ročních dcer a syna Filipa směrem k pohy-
bové výchově dětí z dětských domovů a Nu-
trend považuje za svou morální povinnost jí
při realizaci této aktivity podpořit.

V dalších částech Nutrend Info vás čekají
nejen pravidelné rubriky, ale rovněž novinky.
Stále větší pozornosti se těší rubrika Export
Corner. Jejím prostřednictvím se dozvíte ne-
jen o novinkách v zahraničí, ale naleznete
reportáže z akcí, veletrhů a výstav.

Již tradiční poradna Petra Havlíčka je pak
určena všem těm, kteří plánují návrat do posi-
loven a na squashové kurty. Vězte, že i v tom-
to případě platí slogan o tom, že každá dobrá
rada je nad zlato.

Poslední Nutrend Info tohoto roku přináší
odpovědi na celou řadu dalších otázek.
Třeba na tu, co nadělit svým nejbližším pod
stromček.

Při této příležitosti si Vám dovoluji popřát
jménem společnosti úspěšný zbytek roku
a příjemné prožití Vánoc.

Za celoroční přízeň děkuje a na další spolu-
práci se těší

Veronika Hrušková
(marketing manager)



Dětské cereální tyčinky
ky Street-XL, H.E.A.T.
PROGRAM a projekt
„Dětské domovy v po-
hybu!“ To vše spojuje
společnost NUTREND
s bývalou úspěšnou zá-
vodnicí ve sportovním
aerobicu a dnešní ještě
úspěšnější majitelkou
fitness centra, moderá-
torkou a autorkou ně-
kolika velmi úspěšných
publicistických počinů
Hankou Kynychovou.

„Děti mě dobíjí energií!“ **Hanka Kynychová**

**Považujete se za velkého konzumenta
potravinových doplňků?**

Po dobu sedmi let aktivního závodění
jsem byla na doplňcích stravy přímo zá-
vislá. Poté jsem je konzumovala ve více
méně rozumné míře. Převládaly vitamí-
ny, minerály. Po porodu přišel na řadu
carnitin, s jehož pomocí jsem spalovala
tuky. Po absolvování seminářů ohledně
H.E.A.T PROGRAMU jsem se do této
problematiky ponořila ještě razantněji.
Ostatně, jinak to ani nejde. Týdně cvi-
čím šestnáct hodin, bez doplňků stravy
určených k regeneraci bych ten zápfah
skutečně nezvládla. Kromě toho v rámci
svého programu „Dětské domovy v po-
hybu“ objíždím s týmem dětské domovy,
jako odpovědný řidič užívám energetický
stimulant Shleha. A protože jsem porodila
dvojčátka na prahu čtyřicítky, orientuji se
teď hodně na kloubní výživu. Všechno,
co si z mého těla Alexandra se Sofií vza-

ly v průběhu těhotenství teď vracím tělu
zpět.

**Jste majitelkou fitness centra. Zcela
jistě máte přehled ohledně toho, jak si
stojíte s prodejem potravinových do-
plňků?**

Prodeje mírně stoupají. Troufám si říct, že
na tom mám jistý podíl. Svou klientelu se
totiž snažím neustále vzdělávat. Chlapům
vysvětluji, jak v rámci tréninkového pro-
cesu pracovat s proteiny. Slečnám a dá-
mám pro změnu zdůrazňuji, jak důležitou
rolí hraje před cvičením carnitin a ostatní
doplňky na hubnutí. A že pokud je honí
mlsná, má Nutrend tyčinky dodávající
velmi kvalitní cukry.

**Přestože se u žen věk neprozrazuje, je
na místě říci, že se zdravému pohybu
nějaký ten rok věnujete. Lze srovnávat
nabídku potravinových doplňků z dob**

vašich začátků s tím, co trh nabízí dnes?

Tak v první řadě nemám vůbec problém se svým věkem. Myslím si, že jsem chodícím důkazem toho, že pokud se o sebe člověk stará, může i ve čtyřiceti se třemi dětmi fungovat na 100%. Co se otázky týče, před časem jsem byla v sídle společnosti NUTREND.



V jedné vitríně jsem narazila na ampule Carnitarginu, které byly nesmírným hitem v dobách mého závodění. Od té doby se toho strašně moc událo. V kvalitě produktů, designu, nových účinných látkách...

S Nutrendem rovněž spolupracujete na projektu „Dětské domovy v pohybu“, jehož jste autorkou. Kde na to berete vzhledem ke svému vytížení čas a energii?

Začínala jsem s devíti domovy, což se dalo zvládnout. Pak se ale věci daly do pohybu, v současné době se starám o 36 dětských domovů. Je to hodně náročné, musela jsem proto sestavit tým lidí. Pokaždé, když opouštím rodinu, je

„týdně cvičím šestnáct hodin, bez doplňků stravy určených k regeneraci bych ten záprah skutečně nezvládla“

mi smutno. Nicméně vzápětí poté, co dorazím do některého z domovů ze mě všechno spadne. Musím se absolutně vydat, děti mě dobíjí energií.

Co si od projektu slibujete?

Vůbec nic. Šla jsem do toho s tím, že udělám všechno pro to, aby děti v dětských domovech měly stejné možnosti pohybového vyžití, jako děti v klasických rodinách. A neviděly ve mně jenom paní, kterou znají z televize. Takže si vezmu tepláky a jdu cvičit. Mám z toho vynikající pocit.

Třeba objevíte novou Kynychovou?

Tak to opravdu nevím. Děti preferují před aerobikem hip hop (smích). Ale třeba se

to změní. Myslím si ale, že jsem narazila na spoustu potenciálních lektorek.

Jaký je váš názor na pohybové schopnosti českých dětí? Slyšel jsem varovné názory, že je dosti katastrofální?

Souhlasím. Syn Filip chodí na gymnastiku, když se všichni sejdou, je jich šest! Tělocvična nahradila velká nákupní střediska. To je velká škoda.

Čím to?

Podle mého názoru je základním problémem přístup rodiny. Děti nemají správné pohybové návyky. Rozhodně nemám nic proti golfu nebo squashi, ale nikdo mě nepřesvědčí o tom, že se jedná o vhodné sporty pro malé děti. Mám ve skupině čtyřicet holčiček, přičemž třetina z nich nezvládne stojku nebo kotoul.

Věnujete se chodeckému H.E.A.T. PROGRAMu. Aerobic je ale vyloženo o síle, dynamice, načasování. Abych pravdu řekl, nedovedu si vás dost dobře představit, kterak přešlapujete na páse?

Tak si to přešlapování někdy zkuste. Program mě oslovil především tím, že chůze je nejpřirozenějším možným pohybem. Zaměstnává celé tělo, ale přitom nelikviduje klouby.

Zkuste mě na základě argumentů přesvědčit, abych začal s H.E.A.T PROGRAMem?

Jak jsem již řekla, program vychází z chůze, tedy z nejpřirozenějšího lidského pohybu. Do činnosti jsou zapojeny veškeré partie, od ramen po prsty na nohách. V průběhu cvičení si lze libovolně simulovat terén, výšlapy do kopce připomínají atmosféru hor. A do toho všeho spalujeme kalorie...

Street-XL

**Tycinka píná
zdravých cereálií a energie**



banánová
čokoládová
jahodová
meruňková

Křupavá svačinka, která tě zasytí
a dodá potřebnou energii

Zdravé cereálie jsou vynikajícím
zdrojem vlákniny, bílkovin a energie

Inulin je přírodní vláknina pro
dobré trávení

Bifidokultury pro lepší zažívání

Vitaminy pro zdravý vývoj organismu

Bez konzervantů

NUTREND®

Motoristé Nutrend Teamu dobyli Evropu

Stejně jako v předchozích sezónách hájili barvy Nutrend Teamu dva motoristé. Zatímco David Vršecký bojoval o body v mistrovství Evropy tahačů, jel Václav Janík šampionát starého kontinentu do vrchu.

David Vršecký: Až na samotný vrchol!

Před začátkem letošního mistrovství byl roudnický jezdec pasován na jednoho z adeptů v bojích o titul. Ovšem to, že David vyhraje systémem start - cíl a stane se po dvanácti letech prvním českým truckerem, který se bude těšit z vítězství v plnohodnotném šampionátu zřejmě neočekával ani ten největší optimista.

Leč stalo se! David se dostal do vedení hned po prvním podniku v Barceloně a do jeho konce již před sebe nikoho nepustil. Na své konto si připsal stejně jako loni pět pohárových vítězství – Barcelona, Misano, Nürburgring, Most, Zolder! Na rozdíl od předchozí sezóny, ve které Vršeckého sužovaly technické potíže však letos spatřil ve všech závodech šachovnicový praporek a pouze dvakrát nedojel na stupních vítězů. Přestože o celkové vítězství bojoval do posledního podniku v Jaramě, dokázal porazit svého jediného soupeře v boji o titul, stájového druha Markuse Bösigera o jedenadvacet bodů! A když k tomu připočteme skutečnost, že dvojice Buggyry Vršecký-Bösiger obhájila Pohár konstruktérů, má za sebou David sezónu z kategorie snů.

Nejblíží plány: Úspěchy nažhavený tým Buggyra zvažuje překonání světového rychlostního rekordu v jízdě závodním tahačem. Další cílem Davida je nabrat do začátku nové sezóny alespoň pět kilo svalové hmoty!



Top Nutrend Davida Vršeckého

- 1. Shleha:** Díky ní nemám problémy s optimálním nabuzením ani koncentrací!
- 2. Energetické tyčinky:** Nemám oblíbenou, zatím jsem totiž nenarazil na žádnou, která by mi nechutnala. V průběhu závodního víkendu mají cenu zlata!
- 3. Gladiator:** Zapíjel jsem jím svůj první individuální titul! Až pak přišlo na řadu šampaňské. Aminokyselinový drink, který skvěle chutná!

Vášek Janík: Po smršti evropský bronz!

Po peripetích s výběrem nejvhodnějšího vozu se jezdec Nutrend Racing Teamu nakonec rozhodl pro „čtyřkolku“ Mitsubishi EVO VIII. A jak se posléze ukázalo, i přes poněkud problematictější začátek se jednalo o dobrou volbu.

Zatímco v prvních třech závodech Vašek v evropském šampionátu vrchařů páběřkoval, v dalších dvou třetinách přišla vítězná smršť. Posudte sami. V sedmi závodech dokázal Vašek pětikrát zvítězit, když si na své konto připsal triumfy v Česku, Německu, Itálii, Slovinsku, Švýcarsku a Chorvatsku. Sám si nejvíce cení prvního domácího vítězství na Ecce Homo! Zvláště poté, co v průběhu závodu překonal letitý rekord okruhu. Tři vítězství v posledních třech závodech pak naznačují, že po příští sezóně se mohou řady motoristických mistrů Evropy Nutrend Teamu rozšířit.

Nejblíží plány: Začal jsem s chodícím programem H.E.A.T. Mám za sebou první měsíce, podle instruktora přišel čas zdolávat kopečky a pak kopce....



Top Nutrend Vaška Janíka

- 1. Fat Direct:** Tuto novinku jsem testoval na začátku roku. Po několika měsících jsem konstatoval, že po zbavení se několika kilogramů jede auto hned lépe.
- 2. Shleha:** Stálice v produkci Nutrendu. Již po několik sezón zaručený zdroj koncentrace.
- 3. Regener:** Program H.E.A.T dává skutečně zabrat. Regenerace je v mém věku základem úspěchu.

NUTREND®

VÁNOČNÍ CENA 1190,- Kč
BĚŽNÁ CENA 1280,- Kč



Potraviný pro zvláštní výživu.

MEGA silné BCAA + 4 fázová stimulace NO

DÁREK
STYLOVÉ TRIČKO

Komplex klíčových látek PRO REGENERACI kloubů

Glukosamin, chondroitin, MSM, kyselina
hyaluronová, glycin, L-prolin, vitamin C

VÁNOČNÍ CENA 409,- Kč
BĚŽNÁ CENA 704,- Kč



DÁREK
45 DENNÍ KÚRA

Kolagenní bílkovina + MSM

Doplňky stravy.



ZASADTE tukům rozhodující úder

Extrémně účinný spalovač tuků
Anticelulitidní péče v kapslích

VÁNOČNÍ CENA 690,- Kč
BĚŽNÁ CENA 1098,- Kč

Doplňky stravy.



WWW.NUTREND.CZ



Richard Zedník:

„Díky všem! A jedeme dále!“



Jako mimořádně úspěšný hodnotí generální ředitel společnosti Nutrend Richard Zedník letošní olympijský a paralympijský rok. Zároveň však přiznává, že ještě před začátkem obou vrcholných akcí začal jeho nejbližší tým pracovat na strategii pro ZOH Vancouver 2010 a LOH v Londýně 2012!

„Považuji za svou povinnost všem olympionikům a paralympikům poděkovat za jejich úsilí a ubezpečit je, že Nutrend dělá všechno pro to, aby pokračoval v nastoleném trendu maximální možné kvality,“ potvrdil majitel společnosti, která letos zásobovala v roli výhradního dodavatele potravinových doplňků olympioniky Česka, Slovenska a poprvé i Mongolska.

„Naštěstí s výjimkou závodů vodáků se reprezentanti třech zemí nikdy nestřetli v přímém souboji. A na vodním kanále Slováci vyhráli a Češi skončili druzí, takže nebylo co řešit. Velkou radost mi udělali i mongolští reprezentanti. V Pekingu vybojovali historicky první dvě zlaté medaile. Lepší vstup na mimořádně silný a atraktivní asijský trh jsme si snad ani nemohli přát.“



Vedle „klasických“ olympioniků vyslal Nutrend do Pekingu i svůj vlastní tým. Tomu dominoval dvojnásobný paralympijský vítěz v dráhové a silniční cyklistice Jirka Ježek, který svou medailovou sbírku doplnil o další stříbro a bronz. **„Jirka je absolutní fenomén a profesionál, do budoucna hodláme jeho roli rozšířit. Jsem si totiž jist, že je schopen podílet se na vývoji dalších doplňků. Ostatně, vzhledem k tomu, že hodlá závodit na hrách v Londýně mu nic jiného nezbývá,“** tvrdí Richard Zedník, přičemž vedle Ježka nezapomíná ani na další členy Nutrend Teamu. **„Handbiker Marcel Pipek vlastně startoval s vyhrzlou ploténkou. Jeho výkon je z tohoto hlediska fantastický. Velkou hodnotu má i šesté místo Jardy Báby ve skoku do výšky. V tisku jsem četl kritiku na Ladu Kozlíkovou. Nikoho ovšem nenapadlo napsat, že žádný z českých cyklistů si nevedl na hrách lépe než Lada.“**

Z výsledkového hlediska tak neoslnila pouze Denisa Ščerbová. Na tu se prý ale nelze zlobit. **„Kromě toho jsem ji viděl v televizi v pořadu Veroniky Žilkové. Před celým národem řekla, že v Londýně bude na stupních vítězů. Už se těším.“**



Jaroslav Bába

Skončil na letních olympijských hrách v Pekingu na výborném 6. místě. Po mnoha měsících zranění kotníku dokázal znovu se vrátit mezi nejlepší světové výškaře a soupeřům v Číně ukázal, že je nutné s ním počítat i do budoucnosti.

V Pekingu se Vám sice nepodařilo obhájit bronz z Atén, šesté místo lze však považovat vzhledem k předchozím zdravotním peripetii za úspěch?

Samozřejmě jsem s odstupem času spokojen a úspěch to určitě je, ale po závodě jsem malinko nespokojen byl, chtěl jsem medaili.

Většina lidí si po konci každé akce uvědomí, že věci šlo udělat lépe. Byl to i případ Vaší účasti na OH v Pekingu?

Vždy jde něco vylepšit, ale v té chvíli to bylo spíše o štěstí.

Jako jediný výškař ze světové špičky jste se dokázal na každé vrcholné akci dostat do finále. Existuje na to nějaký recept?

Recept ne, vždy se maximálně soustředím na vrchol sezóny, ale dá se říci, že i toto je malinko o štěstí.

Myslíte si, že v dohledné době bude atakován světový rekord Sotomayora?

Myslím si, že atakován bude, pravděpodobně Andrejem Silnovem, ale jestli ho překoná, to opravdu netuším.

Bude změna světového rekordu dílem některého ze skokanů současné světové špičky, nebo se může objevit nějaký „střelec“?

Může to být tak i tak...

I relativně průměrnému vrhači může ulétnout jeden světový pokus. Je něco podobného možné i u výškařů?

Ne. U výšky musíte překonávat postupné mety, dá se zlepšit skokově na světový průměr, ale ne na supervýkon.

Finále vrcholných soutěží je hodně o taktice. Vzhledem k věku a zkušenostem jste mužem budoucnosti?

To musí posoudit někdo jiný....

Který produkt z nabídky Nutrendu Vás letos oslovil nejvíce?

Mě osobně nejvíce sedí Explosin a Imunooxi. Tento produkt na podporu imunity vyzkoušeli všichni, kteří do Pekingu jeli. Měli jsme ho v balíčku, který jsme dostali od Českého olympijského výboru a já jsem s ním byl opravdu spokojen.

OH v Pekingu očima Jardy

foto: Jaroslav Bába



na letišti



vstup do olympijské vesnice



na basketbalovém stadionu



návštěva zakázaného města



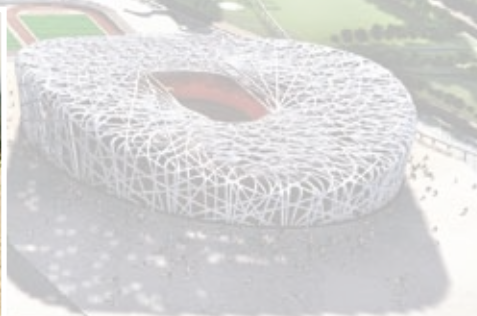
oslava zlata Bary Špotákové v Českém domě



chvilky volna



s Petrem Svobodou na Velké čínské zdi



Jirka Ježek:

Zlato pro ENDURODRIVE

Jsou úkoly snadné a naopak nelehké. Úkol vybrat nejlepšího sportovce v řad Nutrend Teamu patří do kategorie těch prvních. Stěží jim může být někdo jiný, než jedna z největších hvězd světového paralympijského sportu Jirka Ježek. Tedy cyklista, který si z letošních paralympijských her v Pekingu udělal tak trochu domácí šampionát!

Je běžnou lidskou vlastností říci si po každém vykonaném činu, že něco šlo udělat lépe. Platí to i ve vašem případě nebo sezóna vyšla přímo dokonale a lepší už to být prostě ANI nemohlo?

Samozřejmě, že zpětně mám téměř vždy pocit, že to či ono šlo udělat lépe. Ale když se ohlédnu za letošní sezónou, mám čisté svědomí. Nejlepší závodní sezóna v mém životě mi ani nedovolí hledat případné chyby. Ale za vše vděčím mým nejbližším, mým sponzorům, fanouškům a podporovatelům.

se paralympijská cyklistika posunula mezi ziskem vašeho prvního a zatím posledního zlata? Tedy mezi paralympiádami v Sydney a Pekingu?

Cyklistika hendikepovaných je podle mého názoru nejprofesionálnější a nejrozvinutější ze všech paralympijských sportů. Posun je znát každým rokem. Ještě v Sydney 2000 jsem dokázal vyhrát dvě zlaté medaile jako amatér, chodil jsem běžně na šest hodin do práce. Ročně mi stačilo najet 13.000 km. Dnes jsem už pátou sezónu profesionál

tos v Pekingu. Ostatně jsem poslední ze světové špičky, kdo to zvládá. Stejně jako u zdravých se vše specializuje. A já se chci soustředit na disciplíny, které mi jdou nejlépe – tedy na stíhací závod na dráze a silniční časovku.

Skalp pětinasobného paralympijského vítěze bude mít větší hodnotu. Do jaké míry Vás to motivuje?

Každý závod začíná od startovní čáry, na které jsou si všichni rovni. Každý chce především „vyhrát“, ne někoho „porazit“.

“každý závod začíná od startovní čáry, na které jsou si všichni rovni”

Přijel jste na paralympiádu do Pekingu s tím, že budete spokojen s jakoukoli medailí. Nakonec jste si odvezl medaile čtyři, z toho dvě zlaté. Nejednalo se proto o tak trochu alibistické prohlášení?

Může to tak vypadat, ale opravdu jsem měl obavy, upřímně. V přípravě odvedte maximum, podle tréninkových a kontrolních testů víte, že máte životní formu, ale nikdo vám neřekne, jak jsou na tom soupeři. A protože olympiáda je vrchol pro každého, tušíte, že i oni se připravovali co nejlépe. O medailích přeci nerozhoduje jen vaše výkonnost, ale hlavně její porovnání s výkonností soupeřů.

Letos jste trénoval přímo extrémně. Bude sezóna 2009 v tomto ohledu poněkud volnější?

To bych nerad. Do každé sezóny chci jít naplno. Neumím a ani nechci trénovat „míň“.

Je vůbec možno pojmout některou sezónu poněkud volněji? Jak moc

a v tréninkovém deníčku mívám až 31.000 km ročně. Posun je značný. A já jsem opravdu hrdý, že jsem k té vysoké úrovni našeho sportu snad trochu přispěl. Každý úspěch na nejvýznamnějších závodech roku je nyní obrovský úspěch, podložený nejen náročnou a dlouhodobou přípravou, ale i množstvím lidí, kteří na tomto úspěchu mají zásluhu. Já si moc vážím toho, že právě takové lidi kolem sebe mám!

Je tedy možno příští sezónu považovat za začátek olympijské přípravy na hry v Londýně?

Určitě! Je to sice hodně daleko, a do té doby se může stát cokoli, ale je pravda, že nápis London 2012 už v mé hlavě problikává.

Nechal jste se slyšet v tom smyslu, že v Londýně 2012 se budete orientovat spíše na dráhovou cyklistiku. Platí to i dále?

Pravděpodobně už nebudu schopen absolvovat všechny disciplíny, jako le-

Nová sezóna přináší nové výzvy, takže moje medaile a tituly budou od jara zapomenuty. Takže ze zvýšené pozornosti soupeřů strach nemám, ostatně s tím bych musel „žít“ už nějakých osm devět let. Ale motivace to samozřejmě je. Mám v pelotonu své jméno a to si nechci pokazit!

Kdybyste měl zlatou, stříbrnou a bronzovou medailí odměnit jednotlivé produkty Nutrendu, které produkty by se ocitly mezi oceněnými?

Pro mě, jako cyklistu vyhrává „zlatou“ celá produktová řada ENDURODRIVE. Stříbro bych přiřadil IMUNOOXI a bronz asi MagnesLIFE. Ale o mě je známo, že používám opravdu širokou paletu doplňků firmy Nutrend, takže ony pomyslné stupně vítězů by musely mít aspoň deset příček. Právě v Pekingu jsem mimo jiné spoléhal i na přípravky EXPLOSION, CYCLOX či nový CAFFEINPYRINE. A pro krátkodobé intenzivní výkony se mi osvědčil hotový nápoj GLADIATOR. S tím se přeci nedá prohrát!

foto:
Věra Vodičková



8. 9 2008 - Dnes je den D na olympijském velodromu. Jirka Ježek jede svou nejlepší disciplínu – stíhací závod na 4 km. Fanklub Jirky odchází od hotelu už v 7 ráno. Ladí vlajky, samolepky na tvář a bojové pokřiky již při jízdě v metru. Nervozita je zřejmá, jde o hodně. Jirkova manželka Soňa přímo zvoní. Je k neudržení, během několika málo minut vyklízí pro český fanklub druhou řadu zcela obsazené tribuny. Jednotná trička celé skupiny s nápisem Czech republic – Jirka Ježek bíle září na úrovni cílové pásky a občas se objevují v prostřihu na obří obrazovce. Všichni jsme v duchu s Jirkou. Dopolední semifinále zvládnul v novém paralympijském rekordu. Je to velký příslib do finálového závodu. Po nádherné boji o třetí místo přichází na start španěl Alcaide a náš milovaný Jirka. Naše skupina si může vykřičet hlasivky. S námi skandují i Australané a Novozélandané, jako díky za naši podporu, kterou jsme povzbudili jejich jezdce v minulých kategoriích. Jirka začíná závod rozváženě, první dva okruhy se zdá, že by mohl španěl Jirkovi stačit, potom si ale Jirka rychle vytvoří několikavteřinový náskok a ten si udrží až do cíle. Za velkého česko-australsko-čínského rachotu přetíná pomyslnou cílovou pásku jako první. Velodrom Laoshan se otřásá v základech. Obří obrazovka přenáší velkou radost, která vypukla v malém českém táboře. Jirka má zlatou...

Jan Linger - ředitel Nadace české sportovní reprezentace, člen fanklubu Jirky Ježka



Závod, který se nevzdává!



Mezi velmi zajímavé akce, které byly podpořeny produkty značky Nutrend patřil i známý a velmi extrémní závod štafet BOBR CUP, který se konal 4. října 2008 v Litovli. Náročný závod i tentokrát své příznivce nezklamal a připravil pro závodníky velmi těžký test. Spolu s pořadateli se na tom podílelo i počasí, které zrovna v tento den nabídlo závodníkům jen pár stupňů nad nulou a vytrvalý déšť.

Počasí se před závodem neumoudřilo a po vytrvalém pátečním dešti se i sobota probírala do popršeného rána. Teplota osm stupňů a déšť navrch mnoho týmů odradil, přesto se na start postavilo celkem 183 týmů a 18 z nich čistě v ženském složení. V průběhu dopoledne se naštěstí trochu vyčáslilo, takže start už neprovázely kapky, nepříjemný chlad však závodníky neopustil.

Do areálu litovelského koupaliště znovu našly cestu stovky diváků a mohly sledovat hromadný start běžců a jejich první ponoření do řeky Moravy.



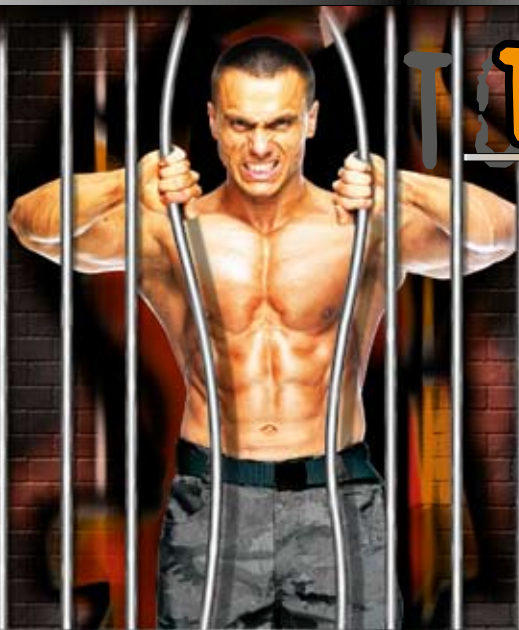
„Trať dnes byla hodně bahnitá, poslední dva kilometry po poli, byly fakt brutální. Kupodivu brody letos nebyly nijak těžké. Oproti loňskému roku, kdy se muselo plavat, byl letošek v pohodě po prsa“ popsal běžecký úsek Pavel Brýdl.

V cyklistické části vyjel jako první do polí a lesů Ondřej Malý, jenže těsně za ním vyrazila smečka

honících psů, která šla brzy před něj. Do čela se nejprve prosadil Martin Horák. Skvěle si počínal i Tomáš Vokrouhlík a v polovině tratě utvořili s Horákem duo, které trochu uskočilo soupeřům. Velice dobře si počínal i Jiří Novák, který se přehnal přes Jana Hrušku s Janem Jobánkem a usadil se na třetí pozici. Novákova stíhací jízda ho vynesla dokonce do čela pořadí MTB.

V prostoru cíle však byl první Tomáš Vokrouhlík. *„Letos jsem tady poprvé a strašně se mi to líbilo. Technická a úzká trať mezi stromy, prostě paráda. Lákali mě tady už dřív, ale nikdy mě nepřesvědčili až letos, a jsem za to rád.“* dodal Vokrouhlík po závodě. O vítězi musela rozhodnout voda a byl to nevidaný souboj. V cíli nakonec dělila nejrychlejší čtyři týmy necelá minuta. Velký návrat do špičkového sportu osladil vítězstvím sedmatřicetiletý kajákář Robert Knebel. Stříbro s odstupem necelé půlminuty vydřel Aleš Marek. K bronzu se propádlával nejlepším časem Tomáš Slovák.

Na startu byl i **VIP NUTREND** tým s Ladou Kozlíkovou a Jaroslavem Volfem. Tým Nutrend rozběhl třináctý Viktor Novotný (reprezentant v dálkovém lyžování) a pak už šlápla do pedálů cyklistická mistryně světa Lada Kozlíková, která na svém prvním Bobr Cupu se hlavně prala s těžkým terénem. Stříbrný olympionik Jaroslav Volf se představil na, pro něj netypickém, kajaku a dovezl tým k 35. místu.



TOTÁLNÍ EXPLOZE ZE VAŠÍ SÍLY

PRO TVRDÉ MUŽE
A TVRDOÝ TRÉNINK

NUTREND®

www.nutrend.cz

Výživa doporučená:



Potravina pro zvláštní výživu.



RYCHLÝ PROCES!

Rozhodčí řízení – rychlé řešení vašich sporů.



Rozhodčí a správní společnost, a.s.

tel: +420 588 490 924, e-mail: info@rsas.cz, www.rsas.cz

NUTREND[®]



Synergická kombinace vybraných aminokyselin s maximálním anabolickým účinkem v regenerační fázi



1000 mg v 1 kapsli pro stimulaci nervo-svalových funkcí

Potravina pro zvláštní výživu



750 mg v 1 kapsli, revoluční forma creatinu s vysokou stabilitou a vstřebatelností

Potravina pro zvláštní výživu

Potravina pro zvláštní výživu



500 mg v 1 kapsli, zvýšení produkce NO a hladiny růstového hormonu

Potravina pro zvláštní výživu



Komplexní aminokyseliny z hydrolyzovaných zdrojů

Potravina pro zvláštní výživu



BCAA z čistě **přírodního** zdroje

Potravina pro zvláštní výživu



60 000 mg BCAA v 1 l + carnitin, arginin, B6

Potravina pro zvláštní výživu



1000 mg BCAA v 1 tabletě, optimální poměr **2:1:1**

Potravina pro zvláštní výživu



Mega silné BCAA s B6, **80 000 mg** v 1 l, bez cukru

Potravina pro zvláštní výživu



100%ní creatin obohacený o dextrózu a kyselinu α -lipoovou pro lepší využití organismem

Potravina pro zvláštní výživu



2500 mg aminokyselin v 1 tabletě z nejkvalitnějšího zdroje whey hydrolyzát

Potravina pro zvláštní výživu

future POWER





L-Lysin a Arginin
pro **nárůst sva-
lové hmoty**

Potravina pro zvláštní výživu



500 mg v 1 kap-
sli, pokročilá
forma kreatinu,
která nemá ten-
denci zadržovat
vodu a nezpůso-
buje „zatužení“
svalové hmoty

Potravina pro zvláštní výživu



500 mg
v 1 kapsli, **60 %**
saponinů, pří-
rodní stimulant
hladiny testoste-
ronu

Doplněk stravy



Unikátní směs
čisté volné for-
my **glutaminu**
s funkčním
přídavkem dex-
trozy
a kyseliny
alfa-lipoové

Doplněk stravy



Synergická
kombinace ko-
feinu, extraktu
z vrbové kůry
a vitamínu C
pro **maximální
stimulaci**. 200
mg kofeinu
v 1 dávce

Doplněk stravy



Unikátní paten-
tovaná minerální
směs **hořčíku,**
**zinku a vitamí-
nu B6**, zvýšení
hladiny testoste-
ronu
a růstového
faktoru IGF-1

Potravina pro zvláštní výživu



1000 mg v 1
kapsli, zvýšení
hladiny růsto-
vého hormonu,
regulace rovno-
váhy aminokys-
elin

Potravina pro zvláštní výživu



500 mg inosinu
v 1 kapsli, zvý-
šení tvorby ATP
a zásobování
svalové tkáně
kyslíkem

Doplněk stravy



ACE, Q10,
selen a zinek
proti nadměrné
tvorbě volných
radikálů

Doplněk stravy



500 mg v 1
kapsli. celkově
zvyšuje „psy-
chickou energii“

Potravina pro zvláštní výživu



Unikátní tréninková
formule s trojitým
efektem pro Váš
výkon. **4-fázová
stimulace tvorby
NO, předtréninková
stimulace a prohřátí**
organismu.
V 1 dávce 1 g argi-
ninu, 3 g AAKG, 1 g
citrulinu malát, 25 mg
gynostemmy, 100 mg
kofeinu a 1 g tyrosinu

Potravina pro zvláštní výživu

**Win
your Battle
in the Gym!**

www.nutrend.cz

Doporučuje:



Nutrend Export Corner

Představujeme vám novou pravidelnou rubriku Nutrend Export Corner. Na těchto stránkách vám budeme pravidelně přinášet informace z našeho exportního oddělení. Stránky Export Corner vás budou informovat o novinkách ze zahraničí, budou vám ukazovat, kde všude se můžete v zahraničí se značkou Nutrend setkat, kde jsme se za poslední měsíce prezentovali a těšit se můžete také na poradnu od našich zahraničních expertů na výživu.

V prvním Export Corner vám přinášíme seznam zemí, ve kterých se můžete s produkty společnosti Nutrend v současné době setkat, představujeme akce, na kterých jsme se za poslední 3 měsíce prezentovali, a ukazujeme vám místa, která jsme s Nutrendem nebo díky Nutrendu navštívili.

Nutrend ve světě



Nutrend přinesl zlato Mongolsku!

Nutrend se pro Olympiádu v Pekingu stal oficiálním partnerem nejenom Českého a Slovenského olympijského týmu, ale také Mongolského olympijského týmu. Judista Tuvshinbayar Naidan vyhrál v kategorii mužů 100 kg zlatou medaili, když

ve finálovém zápase porazil Kazachstánci Askhata Zhitkeyeva. Jednalo se o vůbec první medaili pro Mongolsko a k tomu, že to byla medaile zlatá, pomohl také Nutrend, protože Tuvshinbayar byl na Olympiádu vybaven produkty a mezi jeho nejoblíbenější patřila a stále patří Shleha.

Nutrend na Elbrusu!

Opět se nám podařilo ukázat, že produkty značky Nutrend jsou určeny pro všechny typy sportů a aktivit, a to i extrémního charakteru. Díky produktům Nutrend, a to speciálně díky PROFIdrinXu, se na-



ším partnerům podařilo pokořit nejvyšší horu Kavkazu a Ruska, 5 642 metrů nad mořem vysokou neaktivní sopku Elbrus. Fotografie dokazující, že Nutrend byl i na Elbrusu, nám poskytli naši partneři z Litvy, kteří Elbrus s podporou produktů pokořili.

Nutrend ve Švédsku!

Nutrend se v říjnu také poprvé prezentoval na Mistrovství Švédska v kulturistice, kde jsme úspěšně představili naši firmu a produkty nejenom závodníkům, ale také členům Švédské kulturistické a fitness federace.

Nutrend na cyklistických závodech a kulturistických soutěžích v zahraničí!

Nutrend spolupracuje s cyklistickými závody a podporuje kulturistické a fitness soutěže nejen v České republice, ale také



v zahraničí, kde jsou řady ENDURODRIVE a FUTURE POWER velmi populární. V Litvě jsme partnery velkého mezinárodního čtyřdílňého MTB maratónu týmu a v Bulharsku Nutrend podporuje největší kulturistické soutěže.



Plánované výstavy v zahraničí v roce 2008, kterých se budeme účastnit:

Fitness Parade, Budapešť, Maďarsko (15. – 16. 11. 2008)

Fit Arena, Budapešť, Maďarsko (22. 11. 2008)

Mezinárodní fitness výstava v Barceloně, Španělsko

Västerås fitness festival, Švédsko

Více informací o Nutrendu ve světě získáte na webových stránkách **www.nutrend.eu**



Značkový kávový servis bez investic

Vending – HoReCa – Food Service

ag foods
a family company since 1990

Dopřejte sobě i Vaším zákazníkům požitek ze skvělé kávy přímo ve Vašem fitness centru. Připravte pro Vaše klienty ráj, kde se sportovní výkony a péče o tělo snoubí s relaxem a regenerací nad šálkem kvalitní kávy.

Vaše kavárna ve fitness od AG FOODS

- 3 druhy kávových servisů
- široká nabídka značkových káv (zrnková, mletá, instantní, bezkofeinová)
- kvalitní kávové technologie bez počátečních investic
- dodávka a servis technologií s reakční dobou do 24 hodin
- marketingová podpora (inzertky, šálky a podšálky, sklenice, plakáty, caffe menu atd.)

AG FOODS Group a.s.,

Košíkov 72, Velká Bíteš, 595 01 Česká republika, tel. 800 NAPOJE (800 627 653)
fax: +420 566 503 012, pondělí až pátek od 7.00 do 17.30, www.agfoods.eu

Imunita a její posílení

Díky velkým teplotním výkyvům v podzimním a zimním období je běžné zvýšené riziko nachlazení nebo chřipkového onemocnění. Tento stav je způsoben jednak zvýšenou zátěží pro organismus (musí se přizpůsobit změnám teploty) a také tím, že každé oteplení zlepšuje podmínky pro životaschopnost bakterií a virů. Obranný systém, který nás chrání, je systém imunitní. Běžně se označuje jako imunita.

Narušení imunity může způsobit řada faktorů. Nejčastějšími jsou v současné době příčiny způsobené životním stylem společnosti (nadměrný stres, znečištěné prostředí, nedostatek odpočinku, nesprávná výživa apod.).

Jak můžeme naši imunitu posilovat bezpečnými přírodními prostředky bez vedlejších účinků?

Mateřské mléko – koktejl protilátek

Jedním z klíčových faktorů, který se týká nejen imunity, je kojení po narození po dobu prvních šesti měsíců. Mateřské mléko obsahuje důležité protilátky, které zvyšují dětskou imunitu a chrání dítě proti mnoha nemocem. Pro imunitu je velmi důležitý správný rozvoj střevní mikroflóry. Její tvorbu v dětském organismu nejlépe podpoří právě mateřské mléko.

Odpočinek

Teprve za klidu, ve kterém se tělo nachází v průběhu spánku, pracuje imunitní systém naplno a také zbytek organismu má možnost regenerovat a opravit poškození vzniklá během dne. Kvalitní a pravidelný spánek je součástí zdravé životosprávy a umožňuje organismus udržet v dobré kondici.

Zdravá strava

Pro správný chod organismu je potřeba pravidelně přijímat potravu s vysokou „výživovou“ hodnotou. To znamená, že nejde jen o obsah kalorií, ale především o množství ostatních živin (vláknina, minerály, vitamíny, voda, stopové prvky, antioxidanty apod.).

Snadno se řekne, hůř se udělá. Při dnešních technologiích velkovýroby potravin mají potraviny mnohdy právě tu kalorickou hodnotu a postrádají hodnotu „výživovou“. Například ovoce se sklízí nezralé a nechává se dozrávat v ochranné atmosféře, přičemž obsah vitamínů, flavonoidů (rostlinných účinných látek) a antioxidantů je přímo závislý na dozrávání ovoce na slunci. Je třeba vnímat, že ačkoli množství kalorií ve stravě zůstává stále stejné, „živin“ ubývá. Ideálem je konzumace dostatečného množství (5krát denně 100g) čerstvého a zralého ovoce, nebo ekologicky pěstované zeleniny.

Doplnění antioxidantů

Antioxidanty jsou látky, které působí proti volným radikálům. Mezi nejznámější antioxidanty patří vitamíny A, C (kyselina askorbová), E a řada dalších látek obsažených především v rostlinách. Za zmínku také stojí silné rostlinné antioxidanty obsažené v rostlinných barvivech (anthokyanech), např. známý resveratrol, ve velkém množství obsažený v červeném víně, v menší míře ho najdeme např. v arónii (jeřáb černý) a černém rybízu. Doplnění antioxidantů snižuje množství volných radikálů v organismu a zvyšuje tak odolnost proti vlivům okolního prostředí a onemocnění.

Vitamíny

Vitamíny a minerální látky jsou živinou nezbytnou pro fungování lidského organismu a udržení zdravého imunitního systému. Sice z nich nezískáváme energii, ale ovlivňují a zabezpečují fungování prakticky všech pochodů v organismu.

Přirozeným zdrojem vitamínů pro člověka je běžná strava. Po tisíciletí je lidský organismus zvyklý přijímat tyto látky právě z toho, co kde člověk našel a snědl. V přírodě se vyskytují vitamíny v „mixech“ s ostatními vitamíny. Navíc tyto směsi obsahují tzv. fytofaktory (rostlinné „chemikálie“), které kromě jiného ovlivňují vstřebávání a využití vitamínů v organismu. Synteticky vyráběné nebo izolované vitamíny ovšem tyto komplexy látek neobsahují, a tedy jejich využitelnost a vstřebatelnost pro organismus bude úplně jiná, než u přírodních koncentrátů, které zachovávají směs, kterou příroda navařila.

Lékárny jsou plné různých směsí syntetických a izolovaných vitamínů. Jejich využitelnost pro tělo je malá a vstřebatelnost nízká. Výroba těchto produktů je sice levná, nicméně při konzumaci syntetických vitamínů se vystavujeme riziku „špatného“ dávkování – protože v přírodě se vitamíny vyskytují ve správném poměru a správném množství, což se o umělé vyrobených preparátech říct nedá. Například 20 pilulek klidně spolknete, ale 20 pomerančů nesníte. Daleko vhodnějším zdrojem je tedy přirozená strava, nebo přírodní koncentrát vyrobený ze zralého ovoce a zeleniny. Ovšem také u těchto výrobků je potřeba dodržet doporučené dávkování.

1 lžička IMUNOOXI (10 ml) = 200 g čerstvého ovoce + echinacea + vitamin C



IMUNOOXI
Doplněk stravy

NUTREND®

SPORT AMATÉR FOTO 2008 zná svého vítěze!

Předseda ČOV Milan Jirásek předal na vernisáži výstavy Sport foto 2008 ceny prvním třem výhercům již šestého ročníku soutěže „Sport Amatér foto 2008“. Ta probíhala během měsíců července až září na internetových stránkách Českého olympijského výboru www.olympic.cz.

Do soutěže bylo zařazeno více než 900 fotografií od téměř 300 autorů. O celkovém vítězství komisi nakonec přesvědčil David Balun z Prahy svou vodáckou fotografií. Na druhém místě skončil Tomáš Sýkora z Prahy s fotografií malého hráče T-ballu, třetí místo obsadila Eliška Šmídová z Litomyšle díky fotografii, na které zachytila střet dvou fotbalových hráčů.



1.místo - David Balun, „Poslední nadechnutí“



2.místo - Tomáš Sýkora, „Strike!“



3.místo - Eliška Šmídová, „Boj“

„Jsme rádi, že zájem o sportovní fotografii mezi českou veřejností každoročně roste. Letos jsme zaznamenali nejvyšší počet soutěžících amatérských fotografů v historii soutěže. I proto nebylo jednoduché vybrat pouze jednu nejlepší fotografii,“ dodala výkonná ředitelka České olympijské a.s. Alena Kindová.

Společnost Nutrend je dlouhodobě partnerem této akce. Vítězům blahopřejeme a přejeme do budoucna spoustu zdařilých fotografií.

inzerce



AGiDA®
KLIMATIZACE • TOPENÍ • MaRT

Dodávka • montáž • servis

klimatizace • vzduchotechnika • odvlhčovače • tepelná čerpadla

Velkoobchod
měřicí a regulační technika
manometry • teploměry • termostaty

Výroba
elektrické infračervené zářiče SUNLINE®



tel.: 583 242 518 • www.agida.cz

NO COMPROMISE

Pro trénink bez kompromisů!

Potřebujete zefektivnit svůj trénink, chcete zvedat vyšší nálož činek, potřebujete nakopnout před vstupem na bojiště (do posilovny) a hlavně chcete svaly, za které se nemusíte stydět?

Pak od suplementů nechtějte kompromisy, ale chtějte NO COMPROMISE.

NO COMPROMISE je unikátní tréninková formule s trojitým efektem pro Váš výkon. Zvýšená tvorba NO (oxidu dusnatého) znamená více krve, více živin a kyslíku v zatěžovaných svaích. 4 fázová stimulace produkce NO je doplněná o předtréninkové stimulanty kofein, tyrosin a capsaicin. Stimulací NO v kombinaci s prohřátím a nastartováním organismu před zátěží získáte potenciál pro trénink bez kompromisů. Konečným výsledkem budou více napumpované a pevnější svaly, větší síla a schopnost rychlejší regenerace.

V 1 dávce dostanete 1 g argininu, 3 g AAKG, 1 g citrulinu malát, 25 mg gynostemmy, 100 mg kofeinu a 1 g tyrosinu.

Špičkový výrobek s řadou benefitů:

4 fázová stimulace produkce NO

Synergická kombinace argininu, AAKG, citrulinu malátu, gynostemmy pentaphyllum pro zvýšení produkce oxidu dusnatého (NO). NO je molekula, která umí regulovat krevní tok v celém těle, uvolňuje a rozšiřuje cévy. Díky tomu dochází k rychlejšímu a zvýšenému průtoku krve, která dodává více kyslíku a živin zatěžovaným svalům. Větší množství červených krvinek, které působí jako dopravní prostředek aminokyselin, glukózy, kreatinu a dalších anabolizujících látek, proniká do svalových buněk. Také jsou rychleji odplavovány škodlivé metabolity, které vznikají při svalové práci. NO napomáhá k trvale zvýšenému objemu svalů. Svaly jsou více napumpované, disponují větší silou a schopností rychlejší regenerace.

Předtréninková i tréninková stimulace

Směs jsme obohatili o stimulační komplex obsahující známé předtréninkové stimulanty kofein a tyrosin pro nakopnutí a nabuzení organismu na výkon. Proto, aby sval pracoval správně potřebuje dostat informaci o tom co má vykonat z nervového (řídícího) systému. Stimulanty ovlivňují „nabuzenost“ tohoto řídícího systému organismu. Čím více je organismus připravený na výkon, tím rychleji jednotlivé subsystémy dostávají informace, pracují rychleji, koordinovaněji a s větší koncentrovaností. V konečném důsledku stimulace znamená přesnější a rychlejší vykonávání požadované činnosti.

Tyrosin je jednou ze základních aminokyselin, která je výchozí látkou pro tvorbu nervových přenašečů dopaminu, norepinefrinu a epinefrinu. Napomáhá udržovat koncentraci při fyzickém výkonu a celkově zvyšuje „psychickou energii“ pro mentální funkce.

Kofein je základní stimulační látkou zlepšující využívání sacharidů, které jsou základním palivem při intenzivní zátěži. Aktivizuje nervový systém pro lepší koordinaci a reaktivitu při tréninku.

Intenzivnější prohřátí a termogeneze organismu

Přídavek extraktu z pálivých papriček Capsaicin má za následek větší vnitřní prohřátí a prokrvení organismu díky stimulaci spalování ATP svalovými buňkami. Při tomto procesu vzniká teplo, které prohřívá svalovou hmotu a připravuje ji tak na zátěž. Vedlejším účinkem této termogeneze je využívání tuků jako zdroje energie.

Capsaicin

Je proslulý alkaloid odpovědný za pálivý dojem z pálivých papriček. Má analgetický účinek (snižuje bolest), prohřívá organismus, působí stimulačně a podporuje termogenezi.

Pro maximalizaci efektu je vhodné společné podávání s produkty Kre-Alkalyn a Amino BCAA mega strong.

Během dne nebo v dostatečném časovém odstupu po tréninku (cca 2 hodiny) doporučujeme užívat kvalitní syrovátkový protein.



potravina pro zvláštní výživu

KLUB NUTREND

KLUB NUTREND žil v srpnu Olympijskými hrami v Pekingu. Kromě speciální soutěže „Vyhráj si svůj pěti-boj!“ mohli členové KLUBU NUTREND tipovat výsledky členů Nutrend Teamu na Olympiádě.

Nebyla to ale jen Olympiáda, na kterou jsme se soustředili. Pro členy KLUBU NUTREND jsme na letní období připravili poprvé speciální akční balíčky s dárky zdarma a v nabídce akčních balíčků s dárečky pokračujeme i na podzim, který je ve znamení uvedení nové červené řady „Future Power“.

Olympijské soutěže Nutrendu

Tipovací soutěž KLUBU NUTREND byla velmi úspěšná. Sešlo se nám přes více než 500 tipů na umístění našich „Nutrend“ sportovců, ze kterých jsme vylosovali 3 hlavní vítěze, kteří obdrželi balíček s produkty od Nutrendu a také speciální olympijské tričko s logy Nutrend a Czech Olympic Team. Navíc jsme vylosovali 10 tipujících, kteří od nás ke své příští objednávce obdrží dárek (tyčinku Bio Wellness Cake) zdarma.

Vítězové velké tipovací soutěže KLUBU NUTREND:

 Libor Hodulák, Vsetín
 Tomáš Pek, Most
 Petra Hartmannová, Kravaře

Vyhráj si svůj pěti-boj



Vedle velké tipovací soutěže jsme také vyhodnotili webovou soutěž „Vyhráj si svůj pěti-boj!“. V průběhu Olympiády byl Nutrend partnerem serveru Novinky.cz – olympiada.sport.cz – a v rámci této spolupráce jsme připravili speciální úvodní webovou stránku na www.nutrend.cz, na které jste s námi mohli soutěžit. Soutěž „Vyhráj si svůj pěti-boj!“ byla absolutně novinkou na našich webových stránkách a ukázalo se, že se vám líbila. Nejúspěšnější hráči dne vždy vyhrávali balíček s produkty Nutrendu a tři hráči, kteří získali nejvyšší skóre, vyhráli hlavní cenu, a to kolo od společnosti Author.



Vítězové hry „Vyhráj si svůj pěti-boj!“

Jan Pokorný, Jihlava (6 296 bodů)
 Jiří Škarvada, Žatec (6 215 bodů)
 Petr Tomačík, Holešov (6 196 bodů)



Nutrend v akci

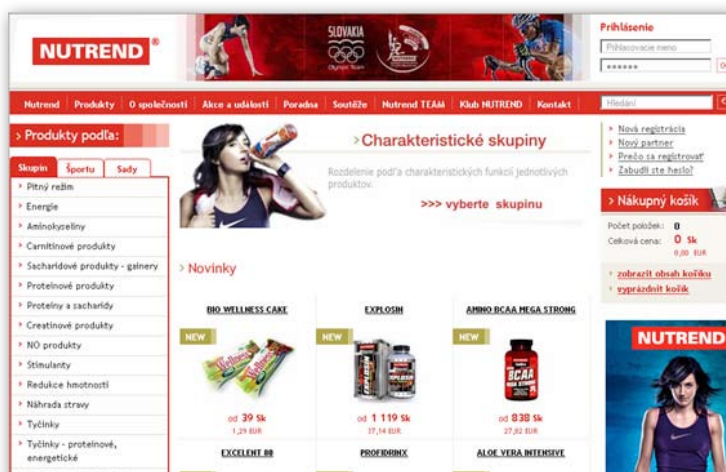


Cyklistickou sezónu jsme ukončili na posledním úspěšném závodě ze seriálu Author - Nova Author Cup 10. – 11. 10. 2008 a ukončili jsme ji vítězně. V kategorii ženy „B“ (do 50 let) ročník 1958 – 1967 totiž zvítězila Ivana Linková startující za Nutrend. Věříme, že se vám cyklistická a celá letní sportovní sezóna 2008 podařila a těšíme se na setkání s vámi u sportovních aktivit všeho druhu v roce 2009!

Novinky z webu - slovenský e-shop

Naši slovenští zákazníci se dočkali. V říjnu jsme pro ně připravili a také rozjeli webové stránky se slovenským e-shopem, kde mohou za slovenské koruny a za podmínek, platných pro Slovensko, nakupovat produkty Nutrendu. Více informací o slovenském e-shopu naleznete na <http://sk.nutrend.eu>.

Více informací o KLUBU NUTREND, jeho aktivitách, akčních nabídkách a novinkách získáte na <http://www.nutrend.cz/cz/klub-nutrend/default.aspx> anebo na zelené lince 800 750 750.



JAK VE ZDRAVÍ PŘEŽÍT SQUASH?



Poradna Petra Havlíčka, odborníka na výživu, není v magazínu Nutrend Info novin-kou. Tou je její nový obsah. Pravidelně vám budeme přinášet Petrovi rady, jak správně sportovat a jak z mnoha produktů sportovní výživy si při daném sportu vzít ten nej-vhodnější. V prvním dílu se spolu s Petrem můžete připravit na squash či do posilovny. Tak s chutí do toho.

Squash je velmi příjemnou příležitostí jak aktivně trávit podzimní a zimní měsíce. Radí se mezi nejpoblábnější sporty současnosti a kurty se stále více zaplňují hráči profesionálního i amatér-ského charakteru.

Předtréninková příprava

Jídlo se 2 hodiny před tréninkem vyvarujte. Tělo totiž buď tráví nebo podává výkon a s plným žaludkem na kurtu žádné zázraky nevykouzlíte.

Poslední jídlo před zátěží by mělo být převážně sacharido-vého charakteru, např. rýže, brambory

či těstoviny. Pokud si díky nabitému dennímu progra-mu nenajdete čas, můžete takovéto jídlo nahradit sacharidovým koktejlem nebo cereálními tyčinkami, např. **WELLNES CAKE BIO**. Nezapomeňme také na dostatečné předzásobení organismu tekutinami. Pokud potřebujete „nakopnout“, nastartujte vaše tělo produktem **CARNIFORM**, který vám pomůže i spálit tuky.



potravina pro zvláštní výživu

Prohřátí

Na kurt bez přípravy a **zahřátí svalů** nenastupujte. Svaly dostatečně procvičte a protáhněte. Pokud právě tohle neuděláte, riskujete poškození svalů, což může vést k závažnému zranění nebo trvalému svalovému poškození.

Jedeme naplno

Squash a jemu podobné aktivity (badminton) jsou vysoce intenzivní sporty. Střídají se rych-lé výpady a sprinty s chvilkami odpočinku. Jedná se o tzv. anaerobní aktivitu a tudíž během zátěže je **energie hrazena téměř výhradně ze sacharidů**. Pokud je zdroj energie ne-dostatek, náš výkon klesá, jsme unavenější a pohyby se stávají nekoordinované s pomalou reakcí. Při dlouhodobější zátěži (nad 40 minut, např. zápas ve squashi) je tedy sacharidy nutné doplňovat. Svalová práce nám umožňuje pohyb po hřišti a jako odpadní produkt vytváří teplo, které je zapotřebí odvádět - **pocením**. Tím tělo ztrácí **tekutiny a důležité minerály**.

Víte, že při ztrátě 2% tělesné hmotnosti ve vodě (což znamená u 70 kg člověka 1,4 litru) klesá výkonnost orga-nismu až o 20%?

Toto pravidlo platí nejen při fyzické zátěži, ale i při běžném režimu s nedostatečným dodáváním tekutin. Proto při hře pijte každých 10 minut 1-2 dcl tekutin. Ideálním pitím při zátěži je směs sacharidů a minerálů. Zkuste tradičně osvědčený **ISODRINX**. Pokud míváte **křeče**, doplňte minerály už před zátěží (doporu-čují minerálové tablety **ANTICRAMP**).



potravina pro zvláštní výživu

Po tréninku

V šatně je organismus stále ještě v zátěžovém režimu a nějakou dobu mu trvá, než se vrátí k normálu. Má **nedostatek sacha-ridů** a některých aminokyselin, které při intenzivním tréninku spálil. Proto bezprostředně po zátěži tělu sacharidy dodejte. Docílíte tím **rychlejší a kvalitnější regenerace** a ranní vstávání druhý den nebude bolet. Pokud organismus energii (sacharidy) po tréninku opět nenatankuje, začne si je vytvářet z vnitřních zdrojů, zejména vlastní svalové hmoty. Nedodání sacharidů po tréninku tedy v konečném důsledku znamená devastaci a úbytek svalů. Vhodným pro-duktem pro doplnění sacharidů je regenerační nápoj **REGENER**.

Doporučení

Kvalitní výkon podpoří **AMINO BCAA MEGA STRONG tablety**. Pro účinnou ochranu svalové hmo-ty užívejte 3 tablety 40 - 60 minut před fyzickým výkonem, pro urychlení regenerace 3 tablety ihned po výkonu. Aminokyseliny BCAA jsou považovány za jeden z nejužitečnějších a nejučinnějších doplňků pro sportovce pro ochranu a zlepšení regenerace svalové hmoty.



potravina pro zvláštní výživu

JAK FORMOVAT POSTAVU?

Jak se nejen na podzim vyvarovat nezanedbatelným tukovým polštářům a nákupům nového o pár čísel většího oblečení? Odpovědí je **formování postavy**. Její zpevňování, spalování tuků a boj s celulitidou.

Před cvičením

Platí stejná zásada jako u squashe. Pokuste se alespoň **2 hodiny před cvičením nejíst**. Plný žaludek při pohybu věští jen nepříjemnosti. Ideální svačinkou před cvičením je tyčinka **BIO WELLNES CAKE**, popř. ovoce či miska cereálií.

V posilovně

Cvičení bychom si měli rozdělit do tří fází. V té první potřebujete organismus **rozcvičit a zahřát**. Pár minut tedy věnujte protažení. Do varu tělo dostanete na běžícím pásu, stepperu či kole (cca 10 minut).

Po zahřátí následuje samotné **zpevňování svalstva**, tedy fáze druhá. Posilování by mělo být komplexní a cviky by měli zapojovat celé tělo, ne jen problémové partie. Svalová hmota potřebuje v klidu více energie než tuky. Platí tedy:

Čím více svalů, tím více spotřebované energie.

Na závěr se věnujte alespoň 30 minut **aerobní činnosti**. Opět můžete využít kolo, stepper nebo běžecký pás.

V této části tréninku si hlídejte tepovou frekvenci. Cvičení by mělo být v intervalu **60 – 70% maximální tepové frekvence**. Právě v tomto rozmezí využíváme tuky jako zdroj energie. V průběhu celého cvičení nezapomeňte pít, pít a pít. Při aktivitě delší jak 50 minut není vhodným pitím pouze čistá voda. Energii tělu dodávejte iontovými nápoji. Na výběr máte z mnoha druhů a příchutí - sirupové koncentráty či „hotovky“ s obsahem účinných látek a minerálů. Zkuste osvědčený **CARNITIN DRINK**. Své hubnoucí úsilí můžete před cvičením podpořit spalovací tuků, např. **FAT DIREKT** či **CARNIFORM**.

Po cvičení

Jak jsem již psal výše, pamatujte si, že **tělo potřebuje cukry**! Jejich přísun ihned po tréninku doplní vyčerpané zdroje energie a umožní kvalitní regeneraci. Tímto přísunem cukrů ihned po zátěži zamezíte pozdějším stavům hladu a nežádoucímu „luxování“ lednice. Vyzkoušejte cereální tyčinku **PROFIGUR**, ovoce (např. banán) nebo nápoj **INTENSIVE ALOE VERA**.

Pár tipů na závěr

Pozor při vážení, nehodnoťte své snažení na váze! Svaly váží více jak tuk! Výsledky cvičení poznáš nejlépe na kalhotách! Pokud máte **problémy s celulitidou**, vyzkoušejte anticelulitidní péči v kapslích **CELLUHERB**.

Pevně věřím, že některé z mých rad vám pomohou dosáhnout lepších výsledků ať už na sportovištích, či při hledání zdravého životního stylu. Budu držet palce a těším se na další číslo magazínu Nutrend Info, kde se zaměřím na další oblíbené sportovní aktivity.

Petr



potravina pro zvláštní výživu

Zasad'te tukům rozhodující úder!

NUTREND®



FAT direct*
Extrémně účinný spalovač.



Carniform**
Aktivní spalovač tuků pro formování postavy a stimulaci.



Celluherb*
Anticelulitidní péče v kapslích.



T-Meal Fruity**
Lahodný instantní koktejl s kousky ovoce či hořké čokolády.



Formdrink*
Nápoj bez cukru a s látkami podporujícími spalování tuků.
500 ml = min. 25 l nápoje



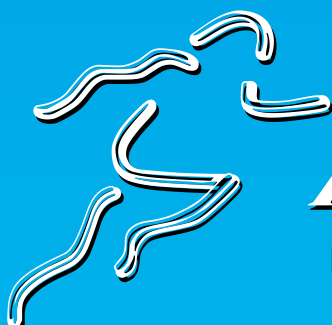
Carnitin Candy tabs**
Zdravé mísení s carnitinem a synefrinem.

* doplněk stravy

** potravina pro zvláštní výživu - vhodné pro sportovce



NOVINKA VE FITNESS



H.E.A.T. PROGRAM®

High Energy Aerobic Training = aerobní cvičení s vysokým energetickým výdejem



H.E.A.T. PROGRAM® = PŘIROZENÝ LIDSKÝ POHYB - CHŮZE

H.E.A.T. PROGRAM® už i v PRAZE

“Když mi byl poprvé tento nový program představen, zamotal mi hlavu stejně, jako když jsem před 18 lety poznala aerobik. Prostě jsem novému cvičení totálně propadla. Nejen že jsem trénink hned napoprvé zvládla, ale nechala jsem se vtáhnout instruktorem do děje, bavilo mě to. Těšila jsem se na to, co mě ještě dalšího při lekci čeká, potila se jako blázen a na konci lekce jsem byla příjemně unavená a protažená. Můžete si hodinku jen tak jít, nebo si zvolit těžší trénink do kopce. H.E.A.T. PROGRAM® se stal naplno mým životním stylem.”

Hanka Kynychová
cvičitelka a majitelka fitness centra



MAXERRUNNER®

Jako jediný pás na světě s pohonem lidské energie dokáže plynule měnit sklon od 0° až do 40° tedy 100% simulovat chůzi v reálném horském terénu. Jde o zcela mechanický pás se snadnou údržbou a nosností až 180 kg. Je vyroben pro profesionální zatížení.

WWW.HEATPROGRAM.CZ

NUTREND

TOP PRODUKTY



ALOE VERA INTENSIVE

Ochutnejte intenzivní péči královny bylin!

Lahodný nápoj nejen s kousky dužniny, ale i s benefity pro vaše zdraví:

- posiluje imunitní systém
- regeneruje a zvláčňuje pokožku
- účastní se přirozeného procesu čištění organismu
- pomáhá tělu zbavit se toxinů a škodlivých látek
- napomáhá odstraňovat zánětlivé procesy
- podporuje trávicí proces a zlepšuje metabolismus

Obsahuje aktivní účinné složky živé Aloe Vera.

Nápoj je obohacen o bioaktivní prášek z Aloe Vera, který zachovává blahodárné účinky čerstvé Aloe.

Bez umělých sladidel.

V příchutích – original (750 ml, 275 ml) a opuncie (750 ml).

CELLUHERB

Poznej ten rozdíl na vlastní kůži!

Nové kapsle proti celulitidě. Unikátní spojení účinných látek, minerálů a extraktů bylin pro odstranění projevů pomerančové kůže a celulitidy.

- potlačuje projevy celulitidy
- pomáhá detoxikovat organismus
- zpevňuje krevní cévní stěny
- upravuje rozložení vody v těle



doplňek stravy

NO COMPROMISE

Pro trénink bez kompromisů!

Unikátní tréninková formule s trojitým efektem pro váš výkon.

Stimulací NO v kombinaci s prohřátím a nastartováním organismu před zátěží získáte potenciál pro trénink bez kompromisů. Konečným výsledkem budou více napumpované svaly, větší síla a schopnost rychlejší regenerace.

V 1 dávce dostanete 1g argininu, 3g AAKG, 1g citrulinu malát, 25mg gynostemmy, 100mg kofeinu a 1g tyrozinu. Dále capsaicin pro prohřátí organismu.



potravina pro zvláštní výživu

SOUTĚŽ!

V každém čísle časopisu Nutrend Info najdete soutěž o hodnotné ceny. Stačí jen znát správnou odpověď na naši otázku a odpovědět na www.nutrend.cz.

VÁNOCE

JSOU TADY!

Darujte balíček plný zdraví!

FLEXIT LIQUID + FLEXIT GELACOLL zdarma

Balíček pro komplexní účinnou ochranu a regeneraci kloubů.

Je vhodný pro:

- Účinnou regeneraci a ochranu kloubů a vazů
- Zlepšení pohyblivosti
- Zlepšení funkčnosti kloubů
- Podporu růstu a kvality vlasů, kůže a nehtů

MOC: 499 Kč

OTÁZKA:

Vánoční balíček řady Flexit ocení zejména:

- A** – klouby a vazy
- B** – trávicí systém
- C** – srdce a cévy

Kód soutěže: VVjmM1v

Odpovězte na jednoduchou otázku na našich internetových stránkách, vyplňte dodací údaje a zadejte kód. Soutěžit můžete do 31. 1. 2009. Ze všech platných odpovědí bude vylosováno 10 výherců, kteří obdrží 1 balení vánočního balíčku FLEXIT. Pravidla soutěže naleznete na www.nutrend.cz.



doplňek stravy

NUTREND®

GLADIATOR

AMINO ACID DRINK

pro váš
tvrdý
trenink

Doporučuje

 i-)
Lukáš Konečný
Profesionální boxer



WWW.NUTREND.CZ

Potravina pro zvláštní výživu - vhodné pro sportovce.