



SWIMMING

„Když nemám hlavní sezonu chodím dopřívky plavat. Golf je jednostranný sport a mně to pomáhá jak rehabilitačně tak vytrvalostně. Zatím chodím na hodinu s trenérkou. Vždycky mi opraví techniku a ještě k tomu mi dá pěkně do těla.“



KLÁRA SPILKOVÁ

je profesionální golfistka, která reprezentovala Českou republiku na olympiádě v Rio de Janeiru.



GOLF A CHŮZE 2

„Při golfu nachodím každý den 10km. Někdy je terén hodně kopcovitý a náročný. Už jen to je skvělý workout. Chození je ten nejpřirozenější způsob jak si udržet štíhlou postavu.“

„MÝCH 5 TIPŮ NA FIGURU SNŮ“

**Klára (23)** dělá k profesionálnímu sportu i spoustu dalších aktivit, díky kterým má dokonale vysportovanou postavu.

Důležitá je pro ni i meditace, kterou zakončuje večerní portážení.



5 NO PAIN NO GAIN

„Kromě golfu, který je sám o sobě dost náročný trénuji i v posilovně. Někdy se mi nechce, ale **zastávám kratší a intenzivnější tréninky.** Nemusíte tam trávit hodiny. Někdy stačí i 45 minut. Pěkně se zpotím a mám z toho dobrý pocit.“



3 JÍST DO POSYTA

„Jím ráda všechno. Mám vyzkoušené co mi dělá dobře a toho se držím. **Snažím dodržovat jíst menší porce,** abych se cítila tak na 70 procent plná. Cítím se pak dobře a lépe trávím.“

COOKING TIP

„Hrozně rádi si teď s přítelem vaříme z nebarevnější kuchařky od ChefKamu.“

Náš oblíbený recept je mořský vlk na pomerančích s novými bramborama, které jsou smažené na kokosovém oleji. Celý recept se dočutí koriandrem a chilli a je to výborné a zdravé. **Mňam!“**



4 STREČINK

„Ráno si ráda vyběhnu do přírody a pak se pěkně protáhnu. To je nejlepší budíček před golfovým tréninkem. Většinou dělám ráno dynamické protahování a večer před spaním klasické protahování a cviky od fyzioterapeuta.“