

6**ROZHOVOR****ROZHOVOR****6 Michaela Maurerová**

I když je „lékařské dítě“, dává před klasickou medicínou přednost bylinkám.

AKTUÁLNĚ**10 Vyzrajte na chřipku!**

Máte pocit, že vás právě přejel nákladák, bolí vás svaly a klouby, teplota se vyšplhala nad devětatřicet a je vám naprosto příšerně? S největší pravděpodobností jste dostali chřipku. Jak si s ní poradit?

ZDRAVÍ**18 Nenechte se stresovat stresem!**

Stres jako takový není nebezpečný, avšak pokud jsme mu vystaveni

40**DĚTI****18****ZDRAVÍ**
Nenechte se stresovat stresem

dlouhodobě a neumíme mu čelit, může způsobovat nepříjemné zdravotní potíže.

22 Otužování je skvělá prevence proti nachlazení**24 Skutečný příběh**

Strašák jménem schizofrenie.

26 Nechybí vám sluneční vitamin?**36 TÉMA POD LUPOU:**

Estetická medicína aneb Vypadat lépe nemusí bolet!

děti**40 Víte, jak pečovat o pokožku malého dítěte?**

Dětská pokožka je mnohem choulostivější než pokožka dospělých, takže reaguje na vnější vlivy mnohem citlivěji

**36****TÉMA**
POD LUPOU
Estetická medicína**58**
VÝŽIVA**KRÁSA****44 Zvětšené póry a černé tečky?**

Příčinou bývají nejčastěji genetika, stres, nezdravý životní styl a nevhodná péče o pokožku.

46 Kosmetický zápisník**ZDRAVÝ DOMOV****48 Jděte na to pěkně od podlahy**

Aby nebylo při plánované rekonstrukci vašeho domova vše jen na vás, poradíme vám, jak na to!

VÝŽIVA**52 Vyzrajte na vlčí hlad**

Proč člověka popadne neovladatelný hlad a jak mu můžete čelit?

ZDRAVÍ

Únor

přečtěte si!

66

Cestování –
východní Krkonoše

62

POHYB
A RELAXACE

Nechte se
svést tancem

48

ZDRAVÝ DOMOV

Jděte na to pěkně
od podlahy

56 S vařečkou v ruce

Andrea Andrei, zpěvák

58 Udělejte si pórkové hody!

způsoby. Ze všeho nejlepší je ale
chybu přijmout a poučit se z ní.

73 Zápisník psychologie

POHYB
A RELAXACE

OSTATNÍ
RUBRIKY

62 Nechte se svést tancem

Vyzkoušejte zumbu, twerk, nebo
dokonce pole dance!

65 Wellness zápisník

66 Východní Krkonoše *aneb*
Na lyže rolbou

3 Listárna

14 Co je nového

32 Poradna

34 Naturkoutek

74 Bylinka

76 Tipy do knihovny

77 Homeopatie

PSYCHOLOGIE

70 Přiznávejte si chyby
a omlouvejte se. Je to
důležité!

Když se stane, že člověk něco zkazí,
může na to zareagovat mnoha