



6

ROZHOVOR

16

CO JE NOVÉHO



10

AKTUÁLNĚ
Chytanou české lázně konečně druhý dech?



ROZHOVOR

6 Jessica Alba

Kdo se dobře cítí, dobře i vypadá, tvrdí slavná herečka!

AKTUÁLNĚ

10 Chytanou české lázně konečně druhý dech?

ZDRAVÍ

18 Jak zvládnout menopauzu

Pomohou hormony nebo bylinky.

22 Jak vyzrát na bradavice?

Podle odhadů je má zhruba každý desátý člověk.

24 Skutečný příběh

Cynthia Nixon se musela vyrovnávat hned s několika zdravotními problémy.

28 Zelená se stala hitem!

Jsou zelené potraviny pouze módní záležitostí, nebo skutečně prospívají našemu zdraví?

32 TÉMA POD LUPOU:

Osm tipů pro správnou detoxikaci

DĚTI

40 Talent je potřeba najít!

Rozpoznat u dětí umělecké nebo matematické nadání je často dřina, ale stojí to za to.

KRÁSA

44 Co dělat, aby vám nepadaly vlasy?

Husté, zdravím zářící a samozřejmě i upravené vlasy jsou nepsanou korunou krásy nejen žen, ale i mužů.

ZDRAVÝ DOMOV

46 Chcete stavět dům?

Stavějte ho s ohledem na zdraví!

VÝŽIVA

52 18 potravin pro lepší fungování vašeho mozku

56 S vařečkou v ruce

Helena Maršálková, zpěvačka, členka skupiny Pacifik

58 Březen, se špenátem za kamna vlezem

ZDRAVÍ

Březen



58

VÝŽIVA

Březen, se špenátem
za kamna vlezem!

32

TÉMA POD LUPOU

Osm tipů
pro správnou
detoxikaci



46

ZDRAVÝ DOMOV

Chcete stavět dům?

POHYB A RELAXACE

62 Chytří pomocníci při sportu

Zkuste si vzít za parťáka
nejmodernější elektroniku; budete
se divit, co všechno dokáže!

66 Navštivte Oslo, velkoměsto v klínu přírody!

OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 16 Co je nového
- 27 Naturkoutek
- 38 Poradna
- 69 Homeopatie
- 76 Bylinka

PSYCHOLOGIE

70 Ztráta zaměstnání nemusí být konec

Berte ji jako příležitost!

73 Psychologický zápisník

76

BYLINKA

