



6

## ROZHOVOR

Nikol Švantnerová



76

BYLINKA  
pro zdraví

20

## ZDRAVÍ

Aby byly stále krásné, dopřejte jim zdravé boty!



30

## ZDRAVÍ

Užijte si léto bez intimních obtíží

## ROZHOVOR

6 Nikol Švantnerová  
Jenom krása rozhodně nestačí

## AKTUÁLNĚ

10 Letní střevní problémy: poradíme, jak se jim vyhnout

## ZDRAVÍ

16 Chcete mít zdravé kosti? Hýbejte se!

20 Aby byly stále krásné, dopřejte jim zdravé boty

24 Hubnout znamená především pravidelně jíst

Boj s kilogramy nsvádí pouze obyčejní smrtelníci, ale i známé a populární osobnosti. Potýká se s nimi také zpěvačka Dannie.

28 Když ticho není lék, ale utrpení

Slyšíte šumění, hučení nebo pískání, i když nikde v okolí není nic, co by

takové zvuky vydávalo? Možná máte tinnitus.

30 Užijte si léto bez intimních obtíží

36 **TĚMA POD LUPOU:**  
Nejlepší dieta? Zdravý jídelníček a pohyb!

## DĚTI

40 Oční vady u dětí? Poznejte je včas!

42 Dětský kaleidoskop

## KRÁSA

44 Nechcete mít jizvičky? Předejdte jim!

Existuje několik možností, jak jizvu odstranit či opravit, záleží na tom, zda se jedná o novou nebo starou. U každé nové jizvy platí: čím více o tkáň budete pečovat, tím lépe se zahojí.

46 Kosmetický kaleidoskop

## VÝŽIVA

48 Hruškové menu naslano i nasladko

Pochutnejte si na hruškách, a doplňte tak do svého těla potřebné vitaminy a minerály!

52 Letní grilování ve zdravém kabátě

Nemůžete odolat krásně voňavé krkovičce nebo pěkně propečené klobáse na grilu? Není divu, jenže ne vždy je taková dobrota nejzdravější.

Jak tedy grilovat zdravě a chutně?

56 S vařečkou v ruce

Jiří Brejník, diskžokej a šéf internetového rádia

## ZDRAVÝ DOMOV

58 I úklid může být snadný a příjemný

Chcete mít byt jako klíčku bez větších námahy? Pořídte si šikovné pomocníky a účinné úklidové prostředky.



# Červenec

# ZDRAVÍ

obsah



68  
CESTOVÁNÍ  
Sardinie –  
smaragd Středomoří

48  
RECEPTY  
Hruškové menu  
naslano i nasladko

58  
ZDRAVÝ DOMOV  
I úklid může být  
snadný a příjemný

## POHYB A RELAXACE

- 62 Léto v pohybu aneb  
Vyhňte se úrazům
- 66 Wellness zápisník
- 68 Sardinie – smaragd  
Středomoří

- 34 Poradna
- 76 Bylinka
- 78 Tipy do knihovny
- 79 Homeopatie

## PSYCHOLOGIE

72 Partnerské hádky na  
dovolené: Normální, nebo  
ne?

Dovolená není jen doba, kterou bychom si chtěli užít v klidu. Každý z nás by si ji rád užil také co nejvíce podle svých představ. A ty nemohou být nikdy naprosto stejné, protože ani my nejsme jeden jako druhý!

74 Zápisník psychologie

## OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 14 Co je nového

10  
AKTUÁLNĚ  
Letní střevní  
problémy

