



**6**

## ROZHOVOR

Aneta Krejčíková



**38**

**DĚTI**  
Bolestivé opruzeniny

## ROZHOVOR

### 6 Aneta Krejčíková

Snažím se být pozitivní a usměvavý člověk.

## AKTUÁLNĚ

**10 Chcete se ve zdraví dožít vysokého věku a prospět svému srdci?**

## ZDRAVÍ

**16 Bolest kloubů aneb Trpět nemusíte!**

V lidském těle je asi 210 kostí a z toho více než 180 je spojeno kloubem. To je dost velký počet na to, aby vám pořádně ztrpčovaly život. Zvláště když jsou nemocné.

**20 Syndrom karpálního tunelu není legrace**

**24 Oblékejme se chytře a funkčně!**

**28 Jak vybrat správnou antikoncepci?**

Každá má plus i minus.

**34 TĚMA POD LUPOU:**

Závislost na lécích a co s ní dělat

## DĚTI

**38 Bolestivé opruzeniny**

Jak si s nimi poradit?

**42 Dětský kaleidoskop**

## KRÁSA

**42 Nehty s plísní nejsou v módě!**

Včasnou a správnou léčbou zabráníte šíření mykózy a postižení dalších zdravých nehtů, případně i okolní kůže.

**44 Kosmetický kaleidoskop**



## VÝŽIVA

**46 Léto na grilu**

Grilovat se dá s nápadem a zdravě!

**50 Horko a zima ve sklenicích, plechovkách i sáčcích**

Způsobů, jak uchovat potraviny co nejdéle požitelné, a hlavně chutné, existuje celá řada – souhrnně jim říkáme konzervování.

**54 S vařečkou v ruce**

Honza Musil, moderátor

## ZDRAVÝ DOMOV

**56 Jak si vybrat nejlepší pomocníky do kuchyně!**

## POHYB A RELAXACE

**60 Míříte do hor? Buďte připraveni na vše!**

**63 Wellness zápisník**

**66 Peneda-Gerês – zelený park, který vás dostane!**

# Srpen ZDRAVÍ



**66** CESTOVÁNÍ  
Peneda-Gerês – zelený park, který vás dostane!



**46**  
RECEPTY  
Léto na grilu



## PSYCHOLOGIE

- 70 Jak přežít dospívání? Díky komunikaci!
- 74 Zápisník psychologie

## OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 14 Co je nového
- 22 Příběh
- 32 Poradna
- 37 Naturkoutek
- 74 Bylinka
- 78 Tipy do knihovny
- 79 Homeopatie



**60**

POHYB  
A RELAXACE  
Míříte do hor?  
Buďte připraveni  
na vše!



**50**

VÝŽIVA  
Horko a zima  
ve sklenicích,  
plechovkách  
i sáčcích

