



6

ROZHOVOR

Markéta Konvičková

Umí potěšit nejen svými písničkami, ale i optimismem a pozitivní energií, kterou vyzařuje...

16

CO JE NOVÉHO



10

AKTUÁLNĚ

Lázeňské procedury

ROZHOVOR

6 **Markéta Konvičková**

Umí potěšit nejen svými písničkami, ale i optimismem a pozitivní energií, kterou vyzařuje.

AKTUÁLNĚ

10 **Lázeňské procedury**

Které pomohou právě vám?

ZDRAVÍ

18 **Jak vyzrát na gastritidu**

22 **Sedm rad proti osteoporóze**

Co všechno můžete udělat pro zdraví svých kostí?

26 **TÉMA POD LUPOU:**

Moderní léčba refrakčních vad

30 **Očkování proti chřipce?**

Vyplatí se!

Když na nás chřipka zaútočí, velice rychle to poznáme. A zpravidla je to v době, kdy se nám to nejméně hodí. Nebylo by tedy lepší se chřipce vyhnout?

34 **Inkontinence a jak na ni**

DĚTI

46 **Dítě má problémy se čtením a psaním! Co s tím?**

Nečte plynule nebo si vymýšlí slova, psaný projev je nečitelný, chybí písmenka a diakritika, ve škole se nesoustředí a má potíže i s domácími úkoly?

ZDRAVÝ DOMOV

50 **Světlo pro zdraví a pohodu**

KRÁSA

52 **Manikúra není věda, stačí znát pravidla!**

Jemná, vyživená a hydratovaná pokožka rukou a vkusně upravené nehty jsou vaší nejlepší vizitkou.

55 **Kosmetický kaleidoskop**

VÝŽIVA

56 **Biopotraviny**

Vyplatí se? A proč?

62 **Dýně pětkrát jinak**

46

DĚTI

Dítě má problémy se čtením a psaním! Co s tím?



ŘÍJEN

ZDRAVÍ

66 CESTOVÁNÍ
Milán pupkem světa?



58

RECEPTY
Dýně pětkrát jinak!



POHYB A RELAXACE

66 Milán pupkem světa aneb
Ještě to můžete stihnout!
69 Wellness zápisník

PSYCHOLOGIE

70 Udržet si motivaci je
zásadní nejenom v životě,
ale i při hubnutí!
Jak docílit toho, aby hubnutí nebyl
začarovaný kruh?

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna
16 Co je nového
38 Poradna
42 Příběh
45 Naturkoutek
74 Bylinka
77 Homeopatie
79 Tipy do knihovny

70

PSYCHOLOGIE
Udržet si motivaci
je zásadní nejenom
v životě, ale i při
hubnutí!



18

ZDRAVÍ
Jak vyzrát
na gastritidu

