



16
CO JE NOVÉHO

6

ROZHOVOR
Tereza Kostková



54

KRÁSA
Jak vyzrát
na vrásky?



26

TÉMA POD LUPOU
Mozek a vše, co mu prospívá



ROZHOVOR

6 Tereza Kostková

Je krásná, inteligentní a má úžasný smysl pro humor!

AKTUÁLNĚ

10 I banální nemoci mohou zkomplikovat život

Kdy stačí kašel a rýmu vyležet a kdy už raději zajít k lékaři?

ZDRAVÍ

18 Bolí vás zub? Poradíme, co dělat

22 Artróza aneb Když bolí klouby...

Toto bolestivé onemocnění kloubů postihuje hlavně lidi od padesáti let. Co s tím – a dá se s tím vůbec něco dělat?

26 TĚMA POD LUPOU:

Mozek a vše, co mu prospívá

30 Na co by si měli dávat pozor muži

38 Umíte to se svým tlakem?

Rozhodně byste měli vědět, jak na něj!

DĚTI

46 Angínu u dětí nepodceňujte

Bolest v krku při polykání, teploty a pocit nateklého hrdla – tak vypadá onemocnění angínou, které se u dětí vyskytuje nejčastěji od podzimu do jara.

49 Dětský kaleidoskop

ZDRAVÝ DOMOV

50 Co se smogem u vás doma?

KRÁSA

54 Jak vyzrát na vrásky?

Existuje řada způsobů, invazivních i neinvazivních, jak se jich zbavit nebo je alespoň potlačit.

57 Kosmetický kaleidoskop

VÝŽIVA

58 Chytří a zdraví pomocníci pro hubnutí

Na drastické diety úplně zapomeňte! Potřebujete zdravá jídla, bylinky a pohyb.

62 S vařečkou v ruce

BRÁŇO KOSTKA, DIRIGENT

66 Celer šestkrát jinak!

POHYB A RELAXACE

70 Jak může sport léčit?

77 Wellness zápisník

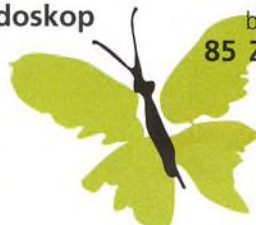
78 Projděte se s námi po pražských ostrovech

PSYCHOLOGIE

82 Zimní svátky se blíží

Tentokrát je zvládnete bez stresu!

85 Zápisník psychologie



listopad ZDRAVÍ

66

RECEPTY
Celer šest-
krát jinak!

obsah



78

CESTOVÁNÍ
Projděte se
s námi po
pražských
ostrovech



SEX

86 Jak často myslíme na sex?

OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 16 Co je nového
- 34 Poradna
- 42 Příběh
- 64 Naturkoutek
- 88 Bylinka
- 92 Tipy do knihovny
- 93 Homeopatie

64
NATURKOUTEK

70
POHYB
Jak může
sport léčit?

88

BYLINKA
pro zdraví

