



6

ROZHOVOR

Jitka Nováčková



ROZHOVOR

6 Jitka Nováčková

Už nějaký ten rok patří k velice žádaným modelkám. Ale to, že se v podstatě ze dne na den stane také žádanou moderátorkou, bylo asi pro mnohé překvapení.

AKTUÁLNĚ

10 Imunita

Jak ji maximálně podpořit?

ZDRAVÍ

16 Přestaňte kouřit!!!

Proč je tenhle úkol pro většinu kuřáků téměř nesplnitelný?

20 NA VLASTNÍ KŮŽI

Nitrožilní aplikace vitamínu C je účinná prevence nejen v období chřipek!

22 Víte, co platí na bolavý krk?

Je potřeba jít k lékaři, nebo stačí postel a teplý čaj?

24 Příběhy hvězd

Když se vzbouří imunita

2016. 01. 16



16

ZDRAVÍ
Přestaňte
kouřit!!!



30

Poradna

28 Nedaří se vám zhubnout?
Zkuste to v lázních!

32 **TÉMA POD LUPOU:**
Infarkt

36 Co dělat, když máme
vysoký cholesterol

DĚTI

38 Udržujte kosti zdravé už od
dětství

Víte, jak dětem zajistit pevné a silné kosti, aby je v dospělosti nezradily?

41 Dětský kaleidoskop

KRÁSA

42 Domácí pedikúra není
žádná věda

Pro krásné nožky nemusíte chodit daleko, stačí udělat několik kroků do koupelny.

44 Kosmetický kaleidoskop

VÝŽIVA

46 Podle čeho si vybrat olej?
50 Pět barev pro zahřátí

Vyzkoušejte s námi některý z nádherně barevných receptů a rozjasněte a rozeřepte svůj den.

54 S vařečkou v ruce

Jiří Koběřský, zpěvák

ZDRAVÝ DOMOV

56 Potraviny skladujte chytře

Umíte správně skladovat potraviny, s jídlem lépe hospodařit a omezit vyhazování?

POHYB A RELAXACE

60 Nebaví vás klasika ve
fitness? Zkuste klouzání!

63 Wellness zápisník

64 Šupem po Zabítych

Vychutnejte si adrenalinové opojení na nejprudší sjezdovce Klínovce.



leden

ZDRAVÍ



64
ČESTOVÁNÍ
Šupem
po Zabitým



41
DĚTSKÝ
KALEIDOSKOP



PSYCHOLOGIE

68 PMS se můžete zbavit.
Víme jak!

Nepříjemné pocity a výkyvy nálad před měsíční periodou zná většina žen. Pokud k nim patříte, poradíme vám, jak se nepříjemných pocitů a tělesných příznaků zbavit.

70 Psychologický zápisník

OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 14 Co je nového
- 30 Poradna
- 53 Naturkoutek
- 74 Bylinka
- 78 Tipy do knihovny
- 79 Homeopatie

79

Homeopatie

50

RECEPTY
Pět barev
pro zahřátí

