



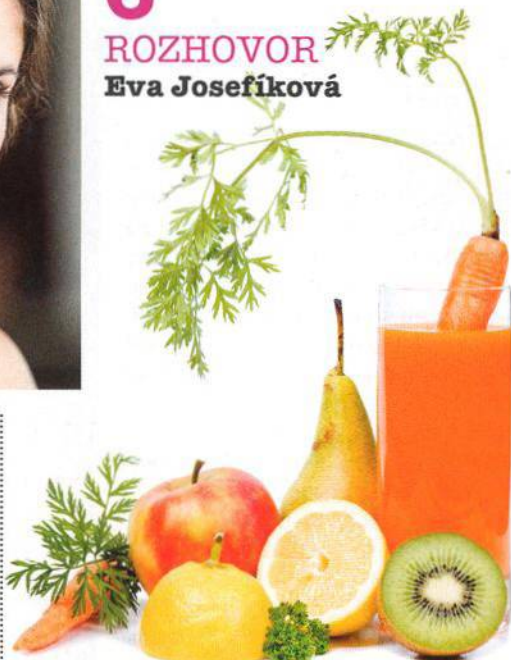
18

ZDRAVÍ
Zabojte proti virózám účinně!



6

ROZHOVOR
Eva Josefíková



10

ZDRAVÍ
V onkologii jde o čas, ale i o pravdu a informace!



ROZHOVOR

6 Eva Josefíková
Česká holka by měla umět uvařit dobrou svíčkovou!

DĚTI

38 Lze naučit dnešní děti, aby rády sportovaly?
41 Dětský kaleidoskop

tělo i mysl, ale uplatnění najdou i při ekologickém úklidu!

AKTUÁLNĚ

10 V onkologii jde o čas, ale i o pravdu a informace!

POHYB A RELAXACE

60 Jaké cvičení zvolit, když chcete zhubnout?
64 Areál Monínek láká nejen svou polohou!

Pololetní vysvědčení si děti školou povinné v areálu Monínek, který leží v srdci České Sibiře, užily aktivně. Ty, které měly samé jedničky, mohly dokonce lyžovat zadarmo.

ZDRAVÍ

18 Zabojte proti virózám účinně!

Jen díky posílené obranyschopnosti jsme schopni udržet své tělo fit. Víte, jak a čím správně posílit imunitu, aby pracovala tak, jak má?

24 Příběh

Život a nemoc bouřliváka Charlieho Sheena

28 TÉMA POD LUPOU: Křečové žíly nejsou jen vada na kráse

34 Zácpa

Jak se jí chytře zbavit



KRÁSA

42 Vybíráte si správnou kosmetiku?
Prvním krokem, který musíte udělat, je určení typu pleti.
44 Kosmetický kaleidoskop

VÝŽIVA

46 Víte, jak voní domov?
Jako právě upečený chléb!
50 Valentýnské menu
54 S vařečkou v ruce
Miriam Kantorková, herečka

ZDRAVÝ DOMOV

56 Provoňte si nejen domácnost
Éterické oleje dokážou povzbudit

PSYCHOLOGIE

68 Sedm tipů, jak vydržet na zimní depresi
Příčinu je třeba hledat v nedostatku slunečního svitu, vitamínů, minerálů a dalších pro organismus nezbytných živin.
72 Psychologický zápisník



únor

ZDRAVÍ



64

CESTOVÁNÍ

Areál Mnínec láká nejen svou polohou!



50

RECEPTY
Valentýnské menu

41

DĚTSKÝ
KALEIDOSKOP



OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

16 Co je nového

32 Poradna

49 Naturkoutek

74 Bylinka

Nejen sůl je nad zlato,
ale i šafrán!

78 Tipy do knihovny

79 Homeopatie



79

Homeopatie

24

ZDRAVÍ

Příběh
Život a nemoc
bouřliváka
Charlieho
Sheena

