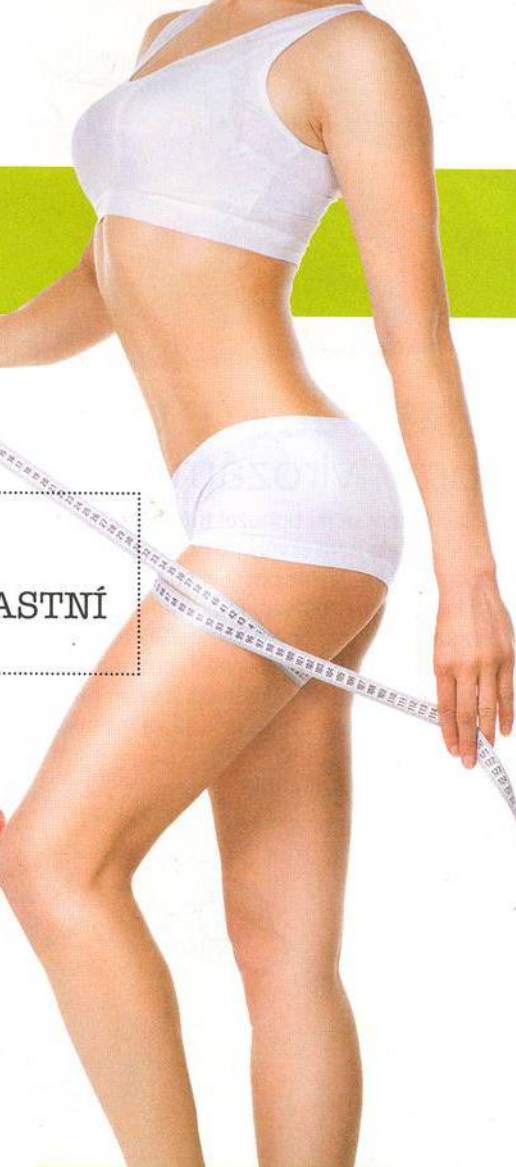


**6**

**ROZHOVOR**  
**Kateřina Kaira**  
**Hrachovcová**

**30**

**NA VLASTNÍ**  
**KŮŽI**



**10**

**ZDRAVÍ**

**Jarní očista organismu**  
**má svá pravidla!**

## ROZHOVOR

**6 Kateřina Kaira Hrachovcová**

Žena mnoha tváří a ještě více dovedností!

## AKTUÁLNĚ

**10 Jarní očista organismu**  
**má svá pravidla!**

Býváte často unavení, napjatí a podráždění? Je tedy nejvyšší čas, abyste se začali starat o své tělo.

## ZDRAVÍ

**18 Léky na nespavost jsou**  
**až poslední možnost**

Co zkusit jako první?

**22 Nemusíte mít**  
**unavené oči!**

**26 Příběh**

Jak se zachraňují sloni

**30 NA VLASTNÍ KŮŽI**

Už pár let se mluví o tom, že jednou z možností, jak se natrvalo zbavit nadbytečných kilogramů, je podstoupit genetický test. Má to skutečně smysl? Rozhodli jsme se to vyzkoušet na vlastní kůži.

**34 Komu lázně prospívají?**  
**Všem!**

**40 Ječné zrnko**

Banalita, nebo důvod k panice?

## DĚTI

**42 Výběr kosmetiky pro děti**  
**nepodceňujte**

Dětská pokožka je velmi jemná a náchylná na poškození. Víte, jak ji udržet zdravou a silnou?

**46 Dětský kaleidoskop**

## KRÁSA

**48 Zkrášlující hydratace**

Pro zdravou a zářivou pleť je nutná nejen vnitřní, ale i vnější hydratace, a to platí pro každý věk i typ pleti!

**52 Kosmetický kaleidoskop**

## VÝŽIVA

**54 Snězte, co si vypěstujete,**  
**a nejen na zahradě!**

Terasy, balkony i okna mohou být nejen krásné, ale i jedlé. Vedle květin na nich můžeme pěstovat zeleninu, ovoce a bylinky.

**58 S vařečkou v ruce**

Šimon Pečenka, moderátor, zpěvák, herec

**60 Velikonoční menu**

**64 TÉMA POD LUPOU:**  
**Jarní úklid**



# březen ZDRAVÍ

obsah



78

## CESTOVÁNÍ

Ve Skiareálu Dolní Morava se vyřádíte!

## POHYB A RELAXACE

### 68 Zlepšete si fyziku!

Nakopnout fyziku není tak složité, jen to chce trpělivost, obětovat trochu času a zapomenout na rychlé výsledky.

### 72 Wellness zápisník

### 74 Pilates pro zpevnění vaší postavy!

### 78 Ve Skiareálu Dolní Morava se vyřádíte!

Na své si tu přijdou jak začátečníci, tak pokročilejší lyžaři.

## PSYCHOLOGIE

### 82 Jste single?

Na tom není nic špatného!

### 85 Zápisník psychologie

## SEX

88 Na lásku žádná předsevzetí neplatí!

## OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 16 Co je nového
- 38 Poradna
- 63 Naturkoutek
- 90 Bylinka
- 94 Tipy do knihovny
- 95 Homeopatie

60

RECEPTY  
VELIKONOČNÍ  
MENU



74

POHYB  
A RELAXACE

Pilates pro zpevnění  
vaší postavy!

