



10

AKTUÁLNĚ

Slunečních paprsků si užijte správně a s mírou!



6

ROZHOVOR

Agáta Prachařová

32

Poradna



45

KRÁSA

Kosmetický kaleidoskop



ROZHOVOR

6 Agáta Prachařová

Jaká je ve skutečnosti?

AKTUÁLNĚ

10 Slunečních paprsků si užijte správně a s mírou!

ZDRAVÍ

16 Léto bez intimních potíží? Proč ne!

Jak si nezkazit jedno z nejkrásnějších období roku intimními problémy.

20 Lupénkou se nenakazíte!

Proč si lidé myslí, že je tato nemoc nakažlivá, a jak se pacienti s lupénkou vypořádávají?

28 NA VLASTNÍ KŮŽI

Jak jsem (ne)rekonstruovala byt ANEB I málo stačí

Naše redaktorka se pokusila vylepšit své bydlení v ekologicky a zdravotně šetrném stylu. Jak se jí to povedlo?

34 **TĚMA POD LUPOU:**
Prázdniny se blíží!

DĚTI

38 Víte, jak vybrat správnou obuv pro malé i větší děti?

Boty mají vliv na rovnováhu, postavení nožičky a podle podiatriů může nesprávně padnoucí bota vést až k celoživotním následkům!

41 Dětský kaleidoskop



KRÁSA

42 V létě pleť žízni

Nejen ochrana před slunečním zářením, ale také vhodně zvolená pravidelná péče je v horkých měsících zárukou, že vaše pleť bude krásná a zdravá.

45 Kosmetický kaleidoskop

VÝŽIVA

46 Léto se blíží, myslete na pitný režim! Co do něj patří?

52 Menu plné malin

Maliny, sladká vitamínová bomba plná antioxidantů, vyniknou v dezertech nebo lehkých salátech.



62

CESTOVÁNÍ

Navštivte Jeseníky
a unikátní termály
ve Velkých Losinách



52

RECEPTY
Menu plné
malin



56 S vařečkou v ruce

Martin Zach, Muž roku 2009

POHYB A RELAXACE

58 Lék na bolavá záda?

Pravidelné cvičení!

62 Navštivte Jeseníky
a unikátní termály
ve Velkých Losinách!

PSYCHOLOGIE

66 S čím může pomoci
hypnóza? A jak na to?

Ve skutečnosti je hypnóza metoda,
jejíž přínosy pro zdraví se zkoumají,
a řadě lidí opravdu může pomoci.

69 Zápisník psychologie

OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 14 Co je nového
- 32 Poradna
- 50 Naturkoutek
- 65 Wellness zápisník
- 70 Sex
- 74 Záhadné vitaminy
- 78 Tipy do knihovny
- 79 Homeopatie

74

ZÁHADNÉ
VITAMINY

