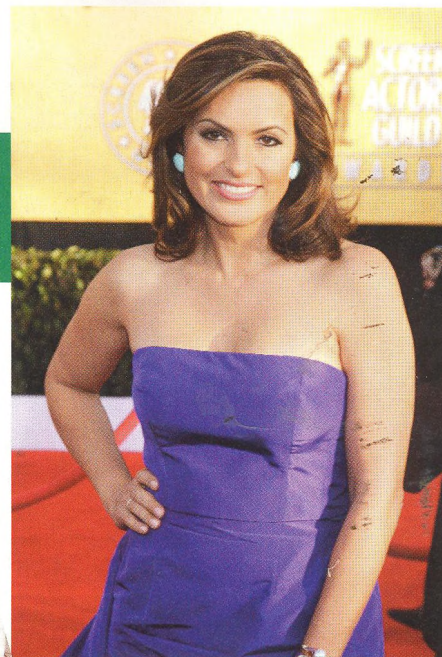


**6**  
ROZHOVOR  
Ivana Jirešová

## 30 ZDRAVÍ

Hubnout jde i netradičně!



**26**

PŘÍBĚH

Krásná, inteligentní a empatická Mariska



## ROZHOVOR

**6 Ivana Jirešová**

Je důkazem toho, že vybírat si povolání podle znamení zvěrokruhu není tak snadné!

## AKTUÁLNĚ

**10 Bioprodukty: Stojí za to?**

RADY, jak je nakupovat

## ZDRAVÍ

**16 Zase vám otékají nohy?**

Poradíme, co s tím!

**20 Alergie, nebo intolerance? Je to rozdíl!**

**26 Příběh**

Krásná, inteligentní a empatická Mariska

**30 Hubnout jde i netradičně!**

**34 Kvalitní spánek se vyplatí**

Co udělat pro to, abychom ho takový měli?

## DĚTI

**38 Zase vši!**

Jak se jich zbavit.

**42 Dětský kaleidoskop**

## KRÁSA

**44 Hříchy, kterých se dopouštíme na svých vlasech**

Kvalitní vlasová kosmetika, ale i způsob jejího použití jsou pro krásné a zdravé vlasy nezbytné.

**48 Kosmetický kaleidoskop**

## VÝŽIVA

**50 Dary léta do zásoby nejen na zimu**

Zavařování, sušení, nakládání, zamražení – to jsou nejlepší způsoby, jak mít zdravé zásoby po celý rok po ruce.

**56 Bezmasé menu, co chutná po dešti**

Houbová sezona ještě zdaleka nekončí! Načerpejte sílu a odpočinkový den strávený v lese završte něčím dobrým!

**60 S vařečkou v ruce**

Jakub Kraus – Muž roku 2015.

**62**

KOSMETICKÝ  
KALEIDOSKOP



# září ZDRAVÍ



56

**RECEPTY**  
Bezmasé menu,  
co chutná po dešti



66  
**CESTOVÁNÍ**  
Zelený Lošinj

## POHYB A RELAXACE

- 62 Dobrodružství nad zemí  
Lezení na umělých stěnách prožívá v poslední době velký boom.
- 65 Wellness zápisník
- 66 Zelený Lošinj  
Malebný ostrov, který vás okouzlí pohádkově čistým mořem.

## OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 14 Co je nového
- 24 Poradna
- 59 Naturkoutek
- 74 Bylinky
- 78 Tipy do knihovny
- 79 Homeopatie

## PSYCHOLOGIE

- 70 Nedáte bez sociální sítě a mobilu ani ránu?  
Pozor na syndrom FOMO!
- 73 Zápisník psychologie

50

## VÝŽIVA

Dary léta do zásoby nejen na zimu



70

**PSYCHOLOGIE**  
Pozor na syndrom FOMO!

