

**6**

**ROZHOVOR**  
**Danica Jurčová**

## ROZHOVOR

**6 Danica Jurčová**

Pohyb mám ráda, ale musí mě bavit

## AKTUÁLNĚ

**10 Lázně si můžete užít, ať je vám pět nebo padesát**

Do lázní se už dávno nejezdí jen za léčbou, je to skvělé místo pro odpočinek, zábavu i dobrodružství. V každém věku!

## ZDRAVÍ

**16 Brýle, nebo kontaktní čočky?**

Mnozí lidé kombinují obojí, protože například při sportu se kontaktní čočky mnohdy velmi hodí.



**38**

**DĚTI**

**Dejte svým dětem to správné jídlo**



**10**

**AKTUÁLNĚ**

Lázně si můžete užít, ať je vám pět nebo padesát

**20 Inkontinence aneb Víte, jak ji lze řešit?**

**26 Příběh**

Nemoc, která bolí tělo i duši

**30 Na vlastní kůži**

Jak se léčí světlem

**34 TĚMA POD LUPOU:**

**Metody, které mohou pomoci i vašim kloubům!**

## DĚTI

**38 Dejte svým dětem to správné jídlo**

Víte, jak docílit toho, aby vaše dítě jedlo zdravě a zároveň mu chutnalo?

**42 Dětský kaleidoskop**

## KRÁSA

**44 Vyberte si make-up**

Tentokrát ale ten správný!

**48 Kosmetický kaleidoskop**

## VÝŽIVA

**50 Vyžeňte nudu z kuchyně**

Vyzkoušejte pohanku, jáhly, fazole adzuki nebo polentu

**54 Zázvor pro zdraví i chuť**

Zázvor dodá vašim pokrmům trochu ostré chuti, a také prospěje vašemu zdraví

**58 S vařečkou v ruce**

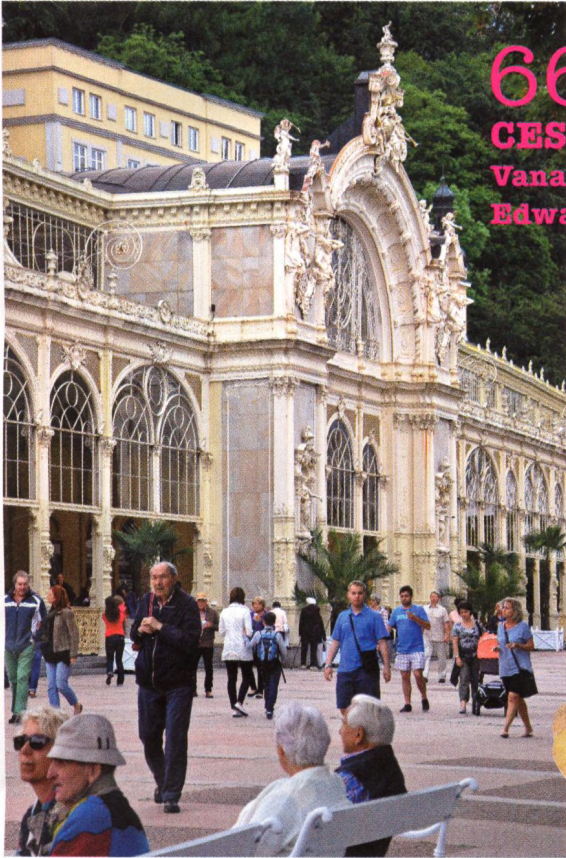
Vlastimil Harapes, tanečník, herec, choreograf a pedagog





# říjen

# ZDRAVÍ



**66**  
**CESTOVÁNÍ**  
 Vana britského krále  
 Edwarda VII.?

**54**

**RECEPTY**  
 Zázvor pro zdraví  
 i chuť



**68**

**PSYCHOLOGIE**  
 Šikana na pracovišti: co dělat?

**POHYB  
 A RELAXACE**

- 60 Balet i v pozdějším věku?  
Proč ne! Vyzkoušejte ve fitness centru
- 63 Wellness zápisník
- 66 Vana britského krále Edwarda VII.  
Můžete si ji vyzkoušet!

**OSTATNÍ  
 RUBRIKY**

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

**PSYCHOLOGIE**

- 68 Šikana na pracovišti: co dělat?
- 71 Zápisník psychologie

**SEX**

- 72 Lásky potřebuje polskat jazyk i nos

**50**

**VÝŽIVA**

Vyžehňte nudu z kuchyně

