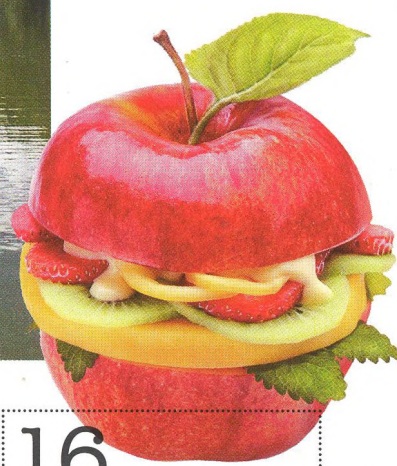




10
AKTUÁLNĚ
 Na imunitu
 myslete
 i v zimě



6
ROZHOVOR
 Eliška Bučková



16
 CO JE NOVÉHO

28
PŘÍBĚH
 Sladký život?
 Ani náhodou,
 ale hezký ano.



KRÁSA

ROZHOVOR

6 Eliška Bučková
 Cestuje, rybaří a modeling má jako koníčka!

- 28 Příběh**
 Sladký život? Ani náhodou, ale hezký ano.
- 32 Nevěřte na zázraky, ale přesto chcete přestat kouřit?**
- 36 TÉMA POD LUPOU: Mobil jako hlídač zdraví!**
 Mobilní telefony už dávno neslouží pouze k volání a psaní zpráv. Umějí toho mnohem více, například pohlídat i naše zdraví.

- 44 Nechte se hýčkat přírodou**
 Víte, jak bezpečně poznáte, že kupujete přípravky vyrobené opravdu jen z čistě přírodních složek?
- 48 Kosmetický kaleidoskop**

AKTUÁLNĚ

10 Na imunitu myslete i v zimě
 Zdravý životní styl – nejlepší rada pro posílení imunity, i když venku mrzne a sněží!

VÝŽIVA

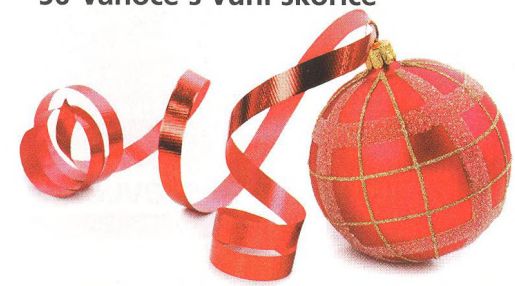
- 50 Vánoce beze strachu z tloustnutí!**
 Jak se během vánočního období chovat, abychom nepřibrali?
- 54 S vařečkou v ruce**
 Prof. MUDr. Jan Pirk, DrSc.
- 56 Vánoce s vůní skořice**

ZDRAVÍ

- 18 Vyzrajte na bolesti hlavy**
 Bolest hlavy patří ke zdravotním obtížím, které občas potrápí většinu z nás.
- 22 PMS v otázkách a odpovědích**

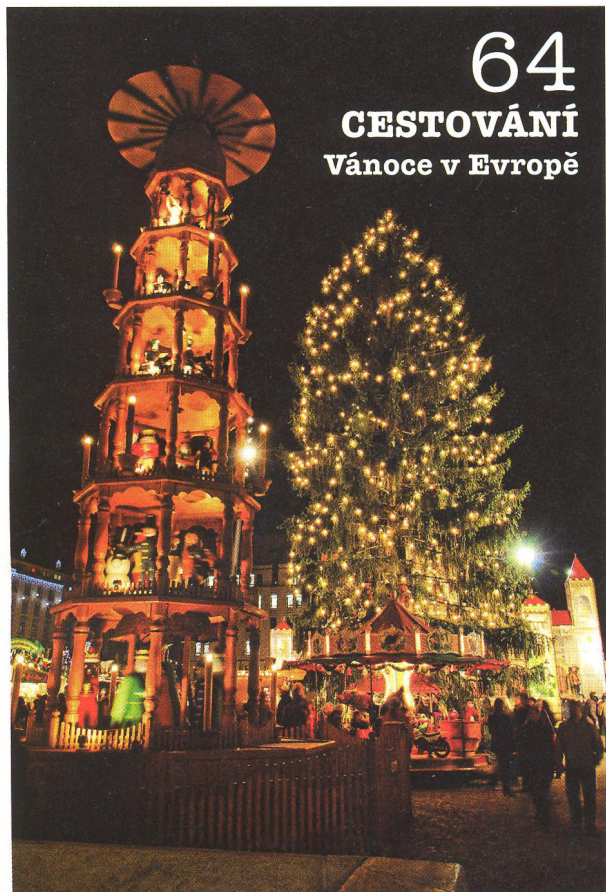
DĚTI

- 40 Zachraňujeme stále více dětí**
 Některým dětem pomáhají lékaři, pokud je to nutné, ještě v děloze matky!
- 43 Dětský kaleidoskop**



prosinec ZDRAVÍ

obsah



64
CESTOVÁNÍ
Vánoce v Evropě



56

RECEPTY
Vánoce s vůní
skořice



POHYB A RELAXACE

60 Permanentka do fitness jako dárek?

Skvělý nápad, ale když nebudete
umět dobře vybrat, může to být
i katastrofa

64 Vánoce v Evropě

PSYCHOLOGIE

68 Nedejte stresu šanci

Co dělat, abyste se stresu
co nejvíce vyhnuli?

72 Zápisník psychologie

44

KRÁSA
Nechte se
hýčkat přírodou

OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 16 Co je nového
- 26 Poradna
- 31 Naturkoutek
- 74 Bylinky
- 78 Tipy do knihovny
- 79 Homeopatie

60

**POHYB
A RELAXACE**
Permanentka do
fitness jako dárek?

