



14

Bára Basiková má kromě zpívání ráda i četbu a cestování.



20

Bedrník anýz usnadňuje vykašlávání, tlumí křeče a osvěžuje dech.



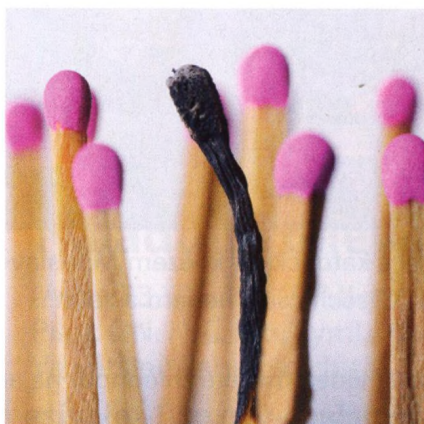
22

Florbal je nejen sport, ale i skvělá zábava pro všechny aktivní lidi.



28

Které potraviny vážně ohrožují zdraví vašich zubů?



36

Syndrom vyhoření se může dostavit kdykoli, dá se mu ale předejít.

BIO MENU

říjen

lidé

- 9 Josef Jonáš:** Jak na chronický únavový syndrom?
- 10 Lucie Bártová:** Jsem na hranici workholismu
- 30 Jakub Valášek:** Nejlepší myšlenky se rodí z klidné mysli
- 32 Vladimír Jelínek:** Moc a síla informací
- 40 Robert Zima:** U vaření je nejdůležitější příprava
- 48 Jan Králík:** Toušeňské bahno pro každého

rubriky

- 25 Zdraví:** Podzim dá tělu zabrat!
- 26 Otázky a odpovědi:** Glie a detoxikace
- 29 Biotipy:** Kam na BIO?
- 34 Jídlo:** Se špatným přístupem nikdy nezhubnete!
- 35 Pivo:** Zlatavý mok z Vinohrad
- 38 Horoskop:** Zdraví podle horoskopu – říjen 2016
- 39 Místa zdraví:** Jako kníže Lobkowicz
- 44 Soutěž:** Křížovka o ceny

recepty

- 18 Něco na chuť**
- 45 Kde vězí to hovězí?**

foto na titulní straně
Lenka Hatašová