



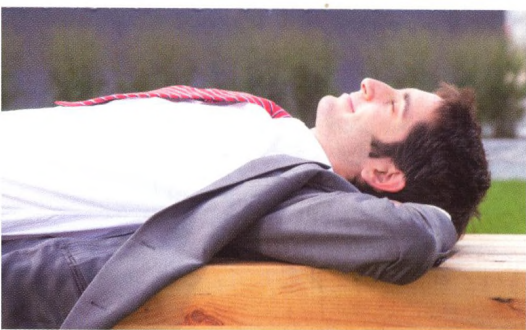
14

Propagátorka zdravé stravy Hanka Zemanová chystá další knížku.



22

Homeopatie dokáže někdy vyléčit vleklé nemoci jedinou kuličkou!



34

Odpolední spánek může přispět k dobití energie i vyšší výkonnosti.



30

Bohdana Boniatti je příkladem toho, jak skloubit péči o tělo s péčí o duši.

40

Máte rádi jablka? Tak to musíte ochutnat ty od Otto Loudy!

BIO MENU

březen

lidé

- 9 Josef Jonáš:** Strašák jménem obezita
- 10 Jiří Košťál:** Lidem je třeba naslouchat
- 28 Marie Vilánková:** Nová kapitola detoxikace
- 36 Monika Vošalíková Košařová:** Život je stále se měnící hra
- 48 Josef Archleb:** V malém množství neškodí!

rubriky

- 12 Jídlo:** Dýňová semínka pro tělo i duši
- 20 Bylinky:** Hořec žlutý: A život chutná skvěle!
- 25 Jídlo:** Co způsobuje přejídání?
- 26 Otázky a odpovědi:** Problémy pohybového ústrojí
- 29 Biotipy:** Kam na BIO?
- 33 Pivo:** Kde se vařil svěť
- 38 Horoskop:** Zdraví podle horoskopu – březen 2016
- 39 Místa zdraví:** Malá vzpomínka na Velkou Roudku
- 44 Soutěž:** Křížovka o ceny

recepty

- 18 Jaro klepe na dveře**
- 45 Srdečné pozdravy z Ruska**

Foto na titulní straně: Smart Press