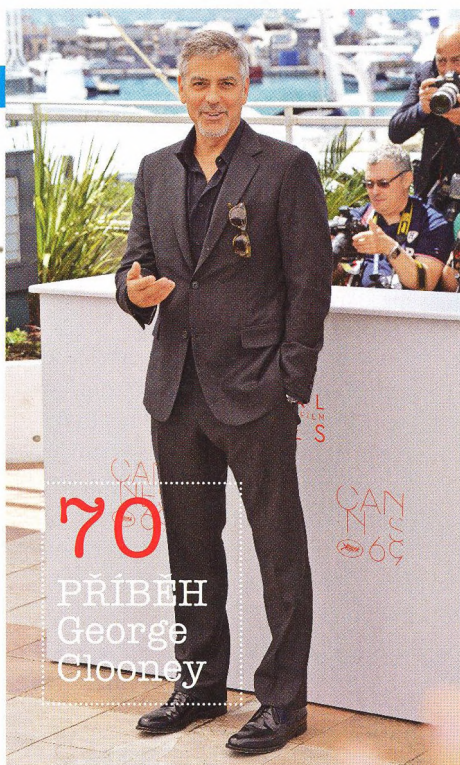


# 6

## ROZHOVOR

Katarína Knechtová



70  
PŘÍBĚH  
George  
Clooney



20

### ZDRAVÍ

JAK NA  
DROBNÁ  
PORANĚNÍ:  
Umíte si  
poradit?



16

### ZDRAVÍ

Rýma potřebuje  
vyléčit

## ROZHOVOR

### 6 Katarína Knechtová

Je krásné, když vaše hudba lidi oslovuje

## AKTUÁLNĚ

### 10 Co byste měli vědět o bezplatné zdravotní péči

## ZDRAVÍ

### 16 Rýma potřebuje vyléčit

V dospělosti nás umí rýma potrápít přibližně dvakrát až čtyřikrát do roka, v dětství dokonce až dvanáctkrát za rok.

### 20 Jak na drobná poranění: Umíte si poradit?

### 26 DIAGNÓZA

Ateroskleróza

### 32 TÉMA POD LUPOU:

Léčby hemoroidů se nebojte!

## DĚTI

### 36 Několik argumentů, proč kojit co nejdéle!

Mateřské mléko je lehce stravitelné a obsahuje všechny potřebné živiny i obranné látky.

### 40 Dětský kaleidoskop

## KRÁSA

### 42 Zářivý svět barev

Sytě hnědé, zářivě blond, oslnivě rudé, třpytivě černé nebo pastelové – přes 80 procent žen si dopřává změnu barvy vlasů.

### 46 Kosmetický kaleidoskop

## VÝŽIVA

### 48 S vařečkou v ruce

Alexander Shonert, houslový virtuos

### 50 Zdraví na talíři

Vyzkoušejte v kuchyni sladidla, která tolik neškodí zdraví.

### 54 Tříkrálové menu

Zapomeňte na mráz a vydejte se na Tři krále do Španělska nebo Mexika!

## POHYB A RELAXACE

### 58 Hledáte cvičení na celý život?

Pokud se chcete cítit co nejlépe, příjemně si protáhnout tělo

### 54

#### RECEPTY

Zapomeňte na mráz a vydejte se na Tři krále do Španělska nebo Mexika!



### 62

#### CESTOVÁNÍ

V Krkonoších je lyžování stále komfortnější

a osvěžit duši, pak pět Tibeťanů je právě pro vás!

#### 62 V Krkonoších je lyžování stále komfortnější

České hory jsou blízko a zimní dovolenou na nich pořídíte určitě levněji než v Alpách!

#### 66 Wellness zápisník

#### PSYCHOLOGIE

#### 68 Jak se vyrovnat s nevěrou?

Univerzální recept neexistuje

#### 70 Příběh

George Clooney: Politikem být nemůže, zato je může hrát



### 30

#### NATURKOUTEK

#### OSTATNÍ RUBRIKY

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



### 74

#### BYLINKA pro zdraví

