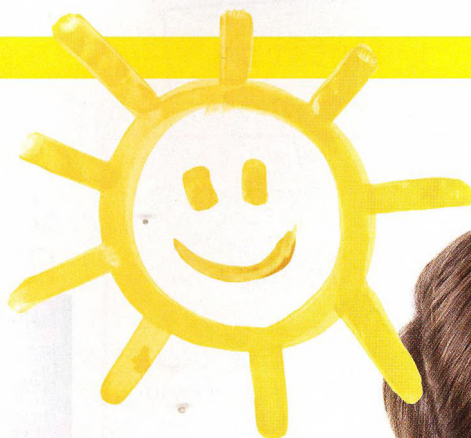


6

ROZHOVOR

Michaela Badinková



14
CO JE NOVÉHO



36

DĚTI
Kreativita
je klíč
k úspěchu

ROZHOVOR

6 Michaela Badinková

Život se nedá žít jen podle pravidel!

AKTUÁLNĚ

10 Co potřebují naše klouby, aby dlouho sloužily?

ZDRAVÍ

16 Jak ulevit játrům a jak je posílit

Játra mají v lidském organismu mnoho životně důležitých úkolů. Poznáte, když vás začnou zlobit?

20 Víte přesně, kolik je vám let?

Proč někdo ve čtyřiceti vypadá na třicet a jiný naopak? A proč někdo má v šedesáti duši a mozek

třicátníka a jiný už ve dvaceti smýšlí jako stařík? Může za to věk. Biologický.

26 **DIAGNÓZA**
Chřipka

32 **TÉMA POD LUPOU:**
Nejste ve své kůži?
Dost možná za to může vaše lymfa!

DĚTI

36 Kreativita je klíč k úspěchu
Proč a jak byste ji měli u dětí rozvíjet?

38 Dětský kaleidoskop

KRÁSA

40 Restartujte pokožku peelingem

O jedinečných účincích abrazivní přírodní terapie, která zbavuje pokožku odumřelých buněk, vědí ženy už tisíce let.

44 Kosmetický kaleidoskop

VÝŽIVA

46 Zdraví na talíři

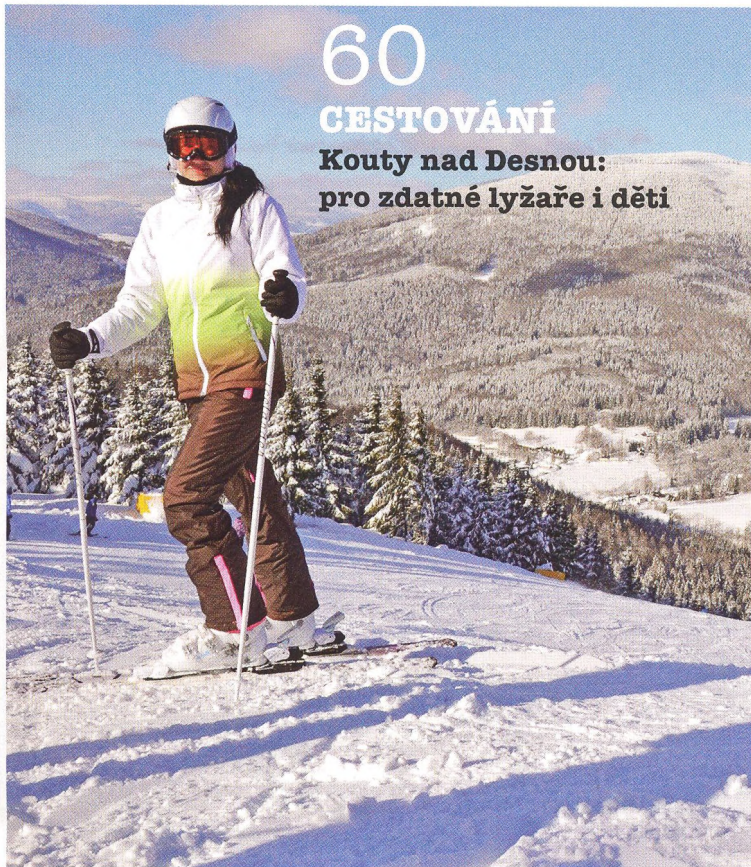
Celiakie, tedy nesnášenlivost lepku, je nemoc vyznačující se poruchou trávení a vstřebávání živin. Hovoří se o ní jako o civilizační chorobě jedenadvacátého století.

50 S vařečkou v ruce

Katarína Ševčíková, harfistka

52 Granátová láska

Ochutnejte a ocitnete se v ráji. Semínka granátového jablka jsou nejen chutná v kombinaci se slaným i sladkým, ale prospívají také zdraví.



60

CESTOVÁNÍ

**Kouty nad Desnou:
pro zdatné lyžaře i děti**



52

RECEPTY

Granátová láska

56

POHYB A RELAXACE

Hýbejte se a shodte
nadbytečná kila!

POHYB A RELAXACE

56 Hýbejte se a shodte
nadbytečná kila!

Rozhodli jste se, že kila nabraná
o Vánocích musí dolů? Začněte
sportovat!

60 Kouty nad Desnou:
pro zdatné lyžaře i děti

64 Wellness zápisník

PSYCHOLOGIE

64 Jste vztahovační a urážliví
a chcete s tím něco dělat?

Poradíme vám!

70 Příběh

Splněný africký sen

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

14 Co je nového

24 Poradna

30 Naturkoutek

74 Bylinky

77 Homeopatie

78 Tipy do knihovny



77

Homeopatie

