

# Březen

## Obsah

- 6** **Bacha holky, jaro!**  
Všichni si přejeme, aby už  
přišlo, ale v březnu se občas  
cítíme pod psa. Víte, jak  
zatočit s jarní únavou?

- 8** **Předplatné**

## DOBROTY

- 10** **10 mýtů o superpotravinách**  
Co jíst, abychom byli opravdu  
zdraví a nepodléhali reklamě

- 12** **Recepty v jarních barvách**  
Recepty na 7 dní: salát  
s cizrnou a olivami, grilované  
toasty se sýrem a rajčaty,  
pečené brambory s pršutem,  
telecí pečínka s hráškem  
a fazolkami, jarní polévka se  
zeleninou, bylinkový šneci,  
tvarohový dortík s limetkami,  
4x čerstvá zeleninová šťáva

- 20** **Jak se vaří z vody:** těstoviny  
se sardinkami, jablková  
buchta, chlebový dort

- 22** **Co je dobré**



6

## DOMOV

- 24** **Snídaně na chuť i pro oko**

- 26** **Eko život v praxi**  
Opravdu je musíte vyhodit?  
Nepotřebné předměty se  
přece dají recyklovat.

- 28** **Proč kočka není pes**  
Kočky nejsou možná tak  
oddané jako psi, ale život  
s nimi je mňau

- 30** **Kam s nimi?**  
Technika ovládla náš život,  
přístrojů přibývá a je tu  
problém: kam je v bytě  
umístit, aby nás neomezovaly

- 32** **Vítáme jaro na terase**  
Co udělat pro to, abychom  
se na terase cítili opravdu  
příjemně

- 34** **Za volantem žena**  
Praktické rady, jak si ulehčit  
řidičský život

- 36** **Kde hledat inspiraci**  
Vše pro vaši kreativní tvorbu



12

32



28

34



**ona ví**  
Cena pro šikovné matky a šťastné domovy

**Pletený šnek:**  
hračka i dekorace

**29 Kč**  
80 stran  
140 x 210 mm

**Mýty o potravinách**  
Jak v jít s kočkou  
Přečte si jarní zahrádku

**Crazy patchwork**  
Háčkujeme pro miminko  
Šijeme maňásky z ponožek

## TITULNÍ STRANA

- 21** **Zelené kuchtění**  
S čerstvými bylinkami se hned vaří lépe

- 44** **Jarní šaty pro květináče**  
Květináče i truhlíky si zaslouží zbrusu  
nový kabátek

- 54** **Šnek jako z pohádkové knížky**  
Tohle barevné pletené zvířátko  
určitě zapadne i do vaší rodiny

- 66** **Přátelé zeleného údolí**  
Přírodní kosmetika si získává stále  
víc příznivců, vyzkoušejte ji i vy



# ZAHRADA A KVĚTINY

58

## ŠIKOVNÉ RUCE

- 38**    **Vyšívání pro radost**
- 39**    **Předlohy, šablony, podvínky**
- 43**    **Paličkovaný ptáček**  
Dekorace inspirovaná probouzející se přírodou
- 46**    **Maňásci z ponožek**  
Na tvoření s dětmi potřebujete jen pár drobností
- 48**    **Baby komplet**  
Háčkovaný ležerní jarní model pro mrňousky
- 50**    **Stolování s květy**  
Háčkované gerbery na bílém ubrusu zkrášlí váš stůl
- 52**    **Crazy patchwork**  
Veselý a zároveň praktický kuchařský komplet zástěry a chňapek



- 58**    **Krokus: krok kus k jaru**  
Víte, že tahle křehká jarní květinka je vlastně šafrán?
- 60**    **Březnové zahradničení**  
Je čas sít a čas vybírat
- 62**    **Zahrada za oknem aneb květinová seznamka**  
Jaké druhy můžete zkombinovat do truhlíků
- 64**    **Co chtějí květiny**



70

## CHVILKA PRO VÁS

- 68**    **Módní novinky**
- 69**    **Vychytávky pro krásu**
- 70**    **Velký úklid těla i duše**  
Důkladnou očistu organismu teď opravdu potřebujete
- 72**    **Jarní výlety: chvíli venku, chvíli uvnitř**  
Za turistickými atrakcemi po Čechách i Moravě
- 75**    **Novinky v lékárně**
- 76**    **Hubněte s celebritymi**  
Zkuste zabodovat v soutěži Zhubni do plavek s VZP
- 77**    **Křížovka, listárna a soutěž o zajímavé ceny**
- 78**    **Příště**

52