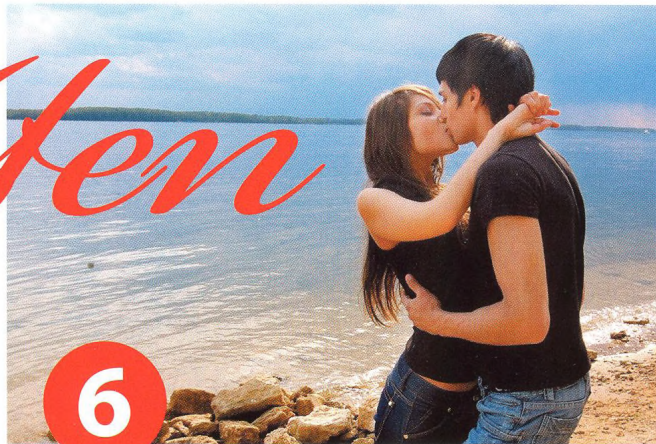


# Květen



6



69

## DOBROTY



14



32

12

### Výživa podle věku

Jak jíst, abychom byli fit v mládí, ve středním věku i ve stáří?

21

### Hrátky s chřestem

Je chutný, zdravý a rozhodně po něm neztloustnete

22

Jak se vaří z vody: rychlá rajčatová polévka, lilková kuskus, fazolky s nivou

23

### Neobyčejné brambory

Zdáleka nemusejí být jen přílohou k masu, protože se dají připravit na spoustu chutných způsobů

24

Ona ví, co je dobré k pití



38

## DOMOV

26

### Tipy proti domácímu chaosu

Co si připravit už večer a co nechat na ráno, jak udržet pořádek v kuchyni, šatně či dětském pokoji

30

### Kuchyňské hity 21. století

Technických zázraků v domácnosti přibývá a umějí toho opravdu hodně



12

## Obsah

6

### Polibek čistě vědecký

Máj a líbání patří k sobě. Víte, že pusa je bezpečnější než potřesení rukou?

9

### Předplatné



## TITULNÍ STRANA

14

### Recepty plné lásky na 7 dní: pórkový

quiche, salát s avokádem, olivami a krevetami, papriky plněné masem, špenátem a sýrem, halibut s limetkovou omáčkou, nudle s tofu a zeleninou, ořechový dort se zmrzlinou a fíky, čokoládové palačinky s ovocem, tatarák z lososa

32

### Dům plný květin

Tipy jak vyzdobit a provonět květinovými dekoracemi každou místnost, od haly až po kuchyň

36

### Pozor, paraziti!

Klíšťata ohrožují nejen nás, ale i naše domácí mazlíčky

50

### Malování na hedvábí

Vyzkoušejte něco nového a ozdobte si hedvábnou šálku, letní kabelu a pouzdro na brýle



60

# ZAHRADA A KVĚTINY

## ŠIKOVNÉ RUCE

- 38 Hra s jehlou**  
Vyšivaný polštář vám zpříjemní posezení na zahradě
- 39 Předlohy, šablony, podvínky**
- 43 Páskový motýl**  
Paličky v šikovných rukou připomínají třepetání křídel motýla. Pojďme si ho vyrobit!
- 44 Elegance v přírodních odstínech**  
Háčkovaná irská krajka s květinovými motivy
- 46 Magnetky z filcu**  
Vyroberte si s dětmi roztomilá praktická zvířátka
- 48 Nová klasika**  
Efektní jarní svetřík si můžete uplést doma
- 52 Stolní souprava**  
Praktický ubrus, prostírání a podložky patchworkovou technikou
- 54 Barevný svět dětí**  
Růžový ruksáček pro malé slečny a půvabný háčkovaný květ jako dekorace do dětského pokoje
- 56 Kde hledat inspiraci**  
Vše pro vaši kreativní tvorbu

- 58 Pivoňka: lék bohů, potěšení smrtelníků**  
Květiny, co nikdy nevyjdou z módy
- 60 Přenosné rostliny aneb Tam a zase zpátky**  
Jak vybírat a jak se starat o rostliny, které promění nevlídnou terasu v zahradu
- 62 Květnové zahradničení**

## CHVILKA PRO VÁS

- 64 Stíny slunečních paprsků**  
I když sluníčko rozdává dobrou náladu a dobíjí nás energií, je třeba si na ně dát pozor
- 68 Módní novinky**
- 69 Curych, šmrncovní ráj pro nákupy a zábavu**  
Nejlepší město na světě leží ve Švýcarsku a nabízí spoustu lákadel
- 70 A zase ty alergie...**  
Některé jsou méně známé, ale potrápí vás stejně
- 71 Novinky v lékárně**
- 72 Šlápněte do pedálů!**  
Tipy kam vyrazit na kole
- 74 Na kolo v novém**  
Módní cyklistické novinky pro muže i ženy
- 76 Hubněte s celebritami**  
Zkuste zabodovat v soutěži Zhubni do plavek s VZP
- 77 Křížovka, listárna a soutěž o zajímavé ceny**
- 78 Příště**



72

52