

# Září - Říjen

## Obsah

- 6** **Otázky na houby**  
Co Čech to houbař. Ale víte o nich všechno?

## DOBROTY

- 15** **Ona ví, co je dobré**
- 16** **Cesta do hlubin študáková žaludku**  
Čím nakrmit děti, aby jim to ve škole dobře myslelo
- 18** **Vůně z babiččiny zahrádky**  
Jablka, hrušky a švestky jsou nejlepší na podzim

16



6

## ŠIKOVNÉ RUCI

- 20** **Houbařské hody**  
Nemusíte je mít jen na talíři, můžete si je také vyšít
- 22** **Hurá do školy!**  
Hravé svetříčky pro holky i kluky
- 26** **Televizní deka**  
Patchworková přikrývka má poetický název Potrhaná stuha
- 28** **Podzimní stolování**  
I všední dny si zaslouží hezky prostřený stůl na háčkovaném ubrusu v podzimních barvách



22

- 32** **Vinné zasnění**  
Uháčujte si stylový polštář a můžete snít o provoněných vinicích
- 34** **Malířkou snadno a rychle**  
Stačí mít jednoduchý námět, malířské plátno, barvy a strukturní pasty
- 36** **Posezení nad zeleninou**  
Udělejte si originální veselý ubrus se zeleninovými motivy
- 38** **Kytičky gumáci**  
Pěnová guma MOOSGUMI je měkký příjemný materiál, s kterým můžete podle fantazie tvořit půvabné drobnůstky
- 39** **Předlohy, šablony, podvinky**
- 43** **Jablíčko jako malované**  
Symbol babího léta může mít i paličkovanou podobu
- 44** **Kousek po kousku**  
Vstupte s námi do světa skleněné mozaiky

44



## TITULNÍ STRANA

- 10** **Červené menu**  
Nabízíme vám recepty, které spojuje červená barva s blahodárnými účinky na naše zdraví: grilované papričky, jahodová polévka pro děti i pro dospělé, kuřecí prsa s červenou řepou, variace na mexické chilli, rychlé těstoviny s rajčaty, **čoko dort s jahodami**, pudink s čokoládovou polevou
- 24** **Retro podzim**  
Upleťte si elegantní dámský svetr s ažurovým vzorem
- 30** **Tvoření místo zlobení**  
Inspirujte se výrobky z barevné polymerické hmoty FIMO a zaměstnejte neposedné dětské ručky
- 54** **Zahradní kapsář**  
I zahradní náčiní si zaslouží fešácký obleček
- 60** **Její Veličenstvo růže**  
Královna květin potěší každou ženu a ozdobí každou zahradu. Poradíme vám, jak růže pěstovat



# CHVILKA PRO VÁS

- 46 Radost pro nejmenší**  
Ručně šité, pletené nebo háčkové hračky jsou úžasní kamarádi
- 48 Patchwork jako z obrázku**  
Převďte slavný Monetův obraz do patchworku tradiční technikou zvanou watercolor patchwork
- 52 Knoflíková kráska**  
Z knoflíků a korálků se dá vytvořit zajímavý náramek
- 56 Taška s růžemi**  
Udělat si nápaditý módní doplněk s půvabnou výšivkou není nijak těžké
- 58 Kde hledat inspiraci**  
Vše pro vaši kreativní tvorbu

## 56

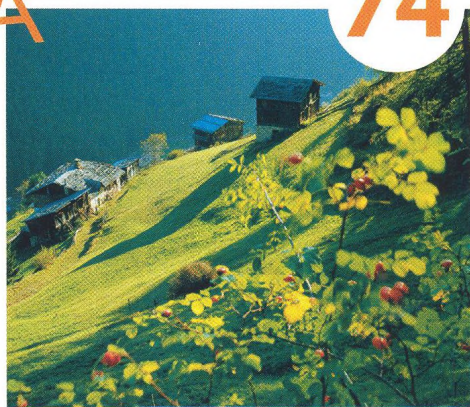


- 66 Vzkříšení krásy**  
Léto dalo zabrat pleti i vlasům, takže je nejvyšší čas s tím něco udělat
- 67 Vychytávky pro krásu**
- 68 Dobré trávení je půl zdraví**  
Jedlíci podle zvěrokruhu a sedm rad, které udělají dobře vašemu zažívání
- 70 Hubněte s celebritami**  
Zkusili jste zabodovat v soutěži Zhubni do plavek s VZP? Přečtěte si rozhovor s vítězkou.
- 71 Novinky v lékárně**
- 73 Módní tipy**
- 74 Babí léto v Dolomitech**  
Chcete poznat jinou Itálii? Vydejte se do Trentina, kde je i na počátku podzimu nádherně
- 77 Křížovka, listárna a soutěž o zajímavé ceny**
- 78 Příště**

# ZAHRADA A ZVÍŘÁTKA

- 62 Psí kusy v šatníku**  
Je líbo super módní mikinu, stylové oboječky, co nejpohodlnější pelíšek nebo třeba hřejivý pléd? I mazlíčci přece musejí být trendy
- 64 Čajový dýchánek**  
Dopřejte si jej v plné parádě a nejen po anglicku

## 74



## 64



## 62



## 68

