

Leden - Únor

Obsah

TITULNÍ STRANA

16 **Zdraví na talíři**
Dobroty na posílení imunity

22 - 27 **Pletené zimní modely pro malé i velké**
Upleťte si svetr nebo čepici

34 **Malované krmítko pro ptáčky**
V něm bude sýkorkám chutnat!

36 **Originální panenky**
Vlastnoručně ušitá panenka místo barbíny

43 **Paličkování**
Na ptačí motivy



6

6 **Zimní mozaika**
Poradíme vám, jak se chovat na horách i ve městě a co je právě aktuální

DOBROTY 10

10 **Recepty z jednoho hrnce**
Jak dobře uvařit s malou námahou?

14 **Ona ví, co je dobré**

16 **Zdraví na talíři**
Zimní porce vitaminů, které pořídíte za pár kaček

18 **Vezměte brambory na milost**
Proč jsou brambory ideální příloha?



20

ŠIKOVNÉ RUCI

20 **Pletené hračky**
Seriál, ve kterém hrají hlavní roli barevné panáčky, pokračuje

22 **Dětská móda**
Naprosto úúúžasné svetříčky pro nejmenší

24 **Dámský pletený svetr**
I maminka bude parádnice

26 **Doplňky na zimu**
Šála s bambulkami, rukavice, čepice

28 **Patchwork**
Džínové obaly na knížky

30 **Drobnosti do kuchyně**
Vyšívané utěrky, vlastnoručně malované hodiny

32 **Svícen z ořechu**
Nevěřili byste, jak krásně může vypadat kokos

34 **Krmítko pro radost**
I ptáčci chtějí mít pěkně vymalováno

36 **Hadrová panenka**
Když panenku spolu s dětmi sami vyrobíte, bude jediná na světě

38 **Křížkové vyšívání**
Andělíčci stvoření křížkovým stehem



16



23





44

ZAHRADA A DOMOV

- 60 Valentýn**
Valentýn je hra, která se dá hrát s humorem a fantazií
- 62 Trendy v bydlení**
Nejnovější nápady designérů – od šílených až po použitelné
- 64 Vodní svět**
Tipy pro začínající akvaristy

- 40 Předlohy, šablony, podvínky**
- 43 Paličkování**
Dekorace na ptačí téma
- 44 Peříčkové vyšívaní**
Ubrus samé pírkó
- 46 Tvoříme pro miminka**
Háčkovaný super králík a vyšívané medvědí motivy v bleděmodré
- 48 Patchwork**
Ze zbytků látek vytváříme luxus do ložnice
- 52 Dekorativní plátna**
Zahrajte si na malíře a vyrobte si vlastní obrazy
- 54 Korálkování**
Plesová souprava
- 56 Papírová hra**
Valentýnky a práníčka
- 58 Ona ví, kde najít inspiraci**
Tipy na dárky a aktivity



62

CHVILKA PRO VÁS

- 66 Zima si na nás nepříjde**
Půjdeme do sauny nebo na polárko?
- 69 Ona ví, co jí sluší**
- 70 Ona ví, co je zdravé**
Máte problém s pamětí?
- 72 Kam na výlet?**
K sousedům do Německa
- 74 Ona ví, co se nosí**
- 76 Křížovka, dopisy, soutěže**

66

72

