



## 20 ZDRAVÍ

JAK SE DOSTAT DO LÁZNÍ?

# 6

## ROZHOVOR

**Vlastina Kounická Svátková**

## ROZHOVOR

**6 Vlastina Kounická Svátková**

Vypadá jako křehká květinka, ale zdání klame!

## AKTUÁLNĚ

**10 Nejste spokojení s léčbou?**

A víte, co v takovém případě dělat?

## ZDRAVÍ

**16 DIAGNÓZA**  
Diabetes

**20 Jak se dostat do lázní?**

**26 NA VLASTNÍ KŮŽI**

Detoxikace pro líné začátečníky

**32 Chlamydie v otázkách a odpovědích**

# 38

**Dětský kaleidoskop**

## DĚTI

**36 S krémy pro děti klidně šetřete!**

Má smysl přehnaně pečovat o kůži těch nejmenších?

**38 Dětský kaleidoskop**

## KRÁSA

**40 Krásná od hlavy po paty**  
Masky a zábaly jsou pro pokožku, ale i pro vlasy tím nejužasnějším zdrojem regenerace, výživy a potřebné péče.

**44 Kosmetický kaleidoskop**

## VÝŽIVA

**46 Zdraví na talíři**

Antidepresiva, která můžete jíst

**50 S vařečkou v ruce**

Zuzana Bubílková, publicistka, moderátorka, satirička

**52 Jen zelená to může být!**

Brokolice se často objevuje v dietních jídelnících. To ale v žádném případě neznamená, že si na ní nebudete chtít pochutnávat dobrovolně.

## POHYB A RELAXACE

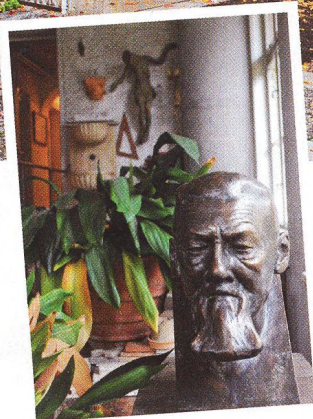
**56 Se spiderapem si dáte do těla**

Kdo chodí pravidelně cvičit a baví ho zkoušet rozličné cvičební pomůcky, měl by zajít na spiderap.

**60 Na skok v Lublani**

I když patří k nejmenším





60

## CESTOVÁNÍ

Na skok v Lublani

metropolím v Evropě, nudit se nebudete.

## 64 Wellness zápisník

## PSYCHOLOGIE

66 Je psychowalkman nepostradatelný pomocník, nebo zbytečná krabička?

## 68 Příběh

O dvou neobyčejných mladých dámách, které se rozhodly dělat věci jinak!

## OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 14 Co je nového
- 24 Naturkoutek
- 30 Poradna
- 74 Bylinky
- 77 Homeopatie
- 78 Tipy do knihovny



14

CO JE NOVÉHO

64

Wellness zápisník



52

## RECEPTY

Jen zelená to může být!

