



40
DĚTI
POPRVÉ
DO ŠKOLY!



20
Poradna



6

ROZHOVOR
Henrieta Hornáčková

ROZHOVOR

6 Od baletní tyče až k herectví

Pro náročnou hereckou práci má Henrieta Hornáčková skvělou přípravu – roky baletní dřiny.

AKTUÁLNĚ

10 Srdce je symbolem lásky, ale především života

Poznejte základní rizikové faktory, které ohrožují naše srdce a cévy.

ZDRAVÍ

16 Prázdniny v pohodě a bez potíží!

Vždy přichází, zrovna když se vám to nejméně hodí. Například na dovolené, na kterou jste se tak

těšili! Samozřejmě – řeč je o průjmu!

22 DIAGNÓZA

Osteoporóza

26 Dva příběhy, jeden viník

30 TĚMA POD LUPOU

Křečové žíly

32 Když je slunce proti vám

Až dvacet procent evropské populace trápí sluneční alergie. Postiženy jsou zejména ženy, slunci se totiž vystavují častěji.

KRÁSA

34 I o dovolené chceme být krásné!

Co rozhodně nesmíte zapomenout doma, abyste nezanedbávali péči o sebe?

38 Kosmetický kaleidoskop

DĚTI

40 Poprvé do školy!

Začátek školy není nic jednoduchého – popravdě to připomíná spíš divokou jízdu na toboganu. Víte, jak se s tím vyrovnat a jak motivovat dítě, aby se do školy těšilo?

VÝŽIVA

44 S vařečkou v ruce

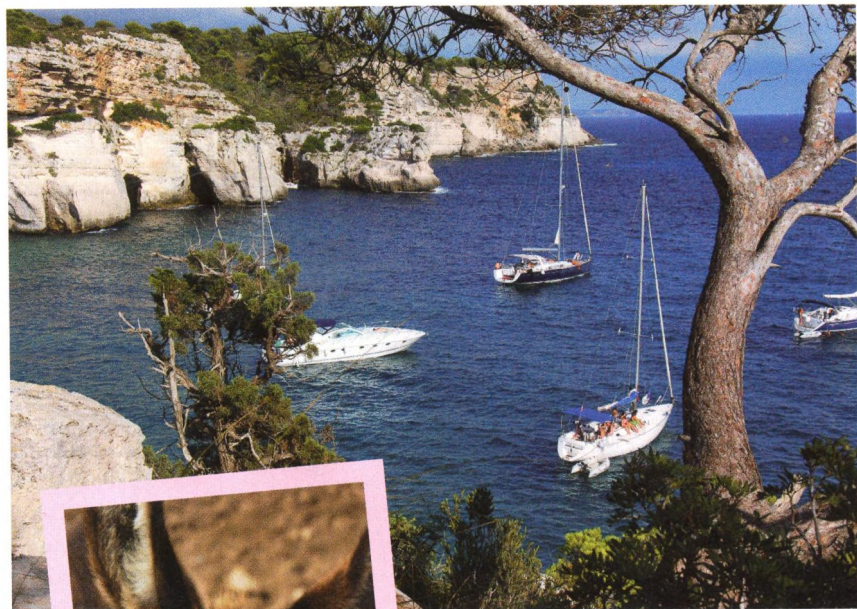
Tomáš Pik, propagátor sexuální asistence

48 Zdraví na talíři

Některé houby chutnají, jiné zase léčí... A některé umějí obojí.

52 Piknikový koš plný dobrot

Letní počasí láká na výlet ven s dekou, domácí limonádou a především se spoustou dobrého jídla. Díky nám vám nebude chybět žádný z chodů!



52

RECEPTY

Piknikový koš plný dobrot



60

CESTOVÁNÍ

Za plážemi Menorcy



POHYB A RELAXACE

56 Sporty, které nejvíce prospívají zdraví

60 Za plážemi Menorcy

Chcete si užívat mořských vln na místech, na která se nezapomíná? Vydejte se na Menorcu. V soutěži plážových divů světa by ostrov jistě obsadil jedno z předních míst.

64 Wellness zápisník

PSYCHOLOGIE

66 Typologie osobnosti

Užitečná informace, nebo nesmysl?

48

ZDRAVÍ
NA TALÍŘI



OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

14 Co je nového

20 Poradna

70 Naturkoutek

72 Bylinky

77 Homeopatie

78 Tipy do knihovny



72

BYLINKY