

ROZHOVOR

6 Monika Absolonová

Vyjet ze zajetých kolejí se jí vyplatilo!

AKTUÁLNĚ

10 Chcete být zdraví?

Nezapomínejte na vitaminy a minerály

ZDRAVÍ

18 Močové cesty chraňte před záněty!

Záněty dolních močových cest nás trápí až nepříjemně často. Jsou stejně rozšířené jako například rýma, ale mnohem hůře se jich zbavujete.

24 Skutečný příběh

Hořkosladká harmonie Nigelly Lawson.

30 Téma pod lupou: VÁNOCE aneb 13 TIPŮ, JAK SI JE UŽÍT

38 Trápí vás již delší dobu kašel a vy nevíte, co si počít?

Vleklý zánět průdušek je ošemetná věc – probíhá dlouho a často se vrací. Příčiny můžete odstranit i sami!

DĚTI

42 Atopický ekzém – noční můra všech maminek

Když se objeví na kůži vašeho miminka nepříliš pohledná vyrážka, která se začne rozšiřovat po celém těle, asi vás to dvakrát nepotěší.

46 Dětský kaleidoskop

KRÁSA

48 Dá se zbavit pigmentových skvrn?

Někdo se s nimi nesetká za celý život, někoho pronásledují už od mládí. Pigmentové skvrny jsou zkrátka nevypytatelné.

51 Vizážistka radí

VÝŽIVA

54 Ryby pro každého

K českým Vánocům sice patří kapr, ale jsou i další vynikající ryby, kterými můžete obohatit sváteční hostinu i běžný jídelníček!

56 Netradiční rybí hody

Pusťte se s námi do přípravy originálních rybích polévek a neobvyklých kapřích pokrmů.

60 S VAŘEČKOU V RUCI

Jiří Babica, kuchař, sportovec, hudebník a podnikatel

62 Jak žít (a co jíst) s alergií na mléko

Bolesti břicha, nevolnost a zvracení, nadýmání a průjmy – to všechno mohou být projevy nějaké potravinové alergie.

POHYB A RELAXACE

68 Wellness v lázních aneb Dopřejte si aktivní odpočinek pod dohledem odborníků!

Léčebné lázně u nás se v posledních letech otevřely široké veřejnosti. Co by klient od wellness programů v lázních měl očekávat? A jaké procedury je nejlepší zvolit? Poradíme vám!

CESTOVÁNÍ

78 Vitoria-Gasteiz, město pro lidi

Navštivte jedno z nejzelenějších měst v Evropě. Vyzkoušejte, jak se v uličích jezdí po pohyblivých chodnících, a ušetřenou energii pak vydejte při jízdě na kole v parcích, které město obklopují.

PSYCHOLOGIE

82 Syndrom vyhoření může klidně přepadnout i vás

Je to stav absolutního vyčerpání. Máte pocit, jako kdyby právě teď mělo všechno skončit. Jste vyčerpaní, bez energie, nic vás netěší. Nic nestíháte, i když máte pocit, že jedete naplno. Přesně tak se projevuje vyhoření nebo odborněji burn-out syndrom.

SEX

86 Lechtivé vzrušení ve znamení zvěrokruhu

Způsob milování do značné míry odráží to, jací jsme. Pojdte se tedy společně podívat, jaký sex se nám líbí v závislosti na našem znamení zvěrokruhu.

OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 16 Co je nového
- 27 Naturkoutek
- 74 Tipy do knihovny
- 75 Homeopatie
- 88 Bylinka
- 92 Horoskop