

OBSAH

ROZHOVOR

6 Marta Jandová

V současnosti je zpěvačka Marta Jandová především šťastnou maminkou dcery Marušky!

AKTUÁLNĚ



10 Preventivní prohlídky se vyplatí

Jestlipak víte, na co máte od svojí pojišťovny nárok? A využíváte tyto nabídky? Pokud ne, děláte chybu: můžete uškodit nejen svému zdraví, ale i svojí peněžence.

ZDRAVÍ

16 Když rýma dělá z nosů bambule

Chcete vědět, co platí na rýmu?

22 Za potíže s trávením je většinou špatný životní styl

26 Bojíte se rakoviny? Využívejte screeningové programy!

30 Téma pod lupou:

STRES

Vše, co byste měli vědět o stresu a o tom, jak se mu vyhnout!

36 Hořčík najdeme nejenom v listové zelenině!



DĚTI

38 Zimní klasika: zánět ouška

Bolavé ouško dokáže naše ratolesti nepříjemně potrápit.

KRÁSA

42 Krásné a zdravé nohy můžete mít i vy

Štíhlé, krásné a pevné nohy bez pomerančových dolíčků by si přála mít snad každá žena. S trochou trpělivosti a péče je můžete mít!

ZDRAVÝ DOMOV

46 Chcete umět vyprat a vyžehlit lépe, levněji i ekologičtěji?

Jak co nejlépe prát prádlo, aby bylo opravdu čisté, udrželo si barvy, a přitom abyste co nejméně zatěžovali své zdraví a životní prostředí?

VÝŽIVA

52 Čaje pro zdraví, krásu i pohodu

Tento lahodný nápoj oceňujeme nejenom kvůli lahodné chuti, ale hlavně proto, že významně prospívá zdraví.

56 S VAŘEČKOU V RUCI

František Ringo Čech

58 Originální recepty z ledového severu



POHYB A RELAXACE

62 Cvičíte ve fitku? Nechte si poradit odborníkem!

66 Lyžování nad tunelem

Ještě pár obloučků a jste v cíli. Nelekněte se, pokud zrovna uslyšíte zahoukání. Žádné nebezpečí nehrozí, to jen strojvedoucí upozorňuje, že vlak vjíždí do tunelu, který prochází pod sjezdovkou.

PSYCHOLOGIE

70 Výběr střední či vysoké školy: Hlavně nestresovat!

Určit, jaký obor bude vaše dítě studovat, je závažné rozhodnutí, které může člověka ovlivnit na celý život. Vy mu však při výběru můžete významně pomoci.

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

14 Co je nového

20 Poradna

41 Naturkoutek

74 Bylinka – KONTRYHEL

76 Tipy do knihovny

77 Homeopatie

