

Anketa

20 - 22

Co vyvádí z míry naše poslance? Podléhají snadno stresům a nervákům? Jsou to vůbec lidé z masa a kostí jako my, nebo se vznášejí někde vysoko nad problémy? Více se dozvíte z naší ankety.



Lucie Bílá

6 - 7

Jak zvládá největší hvězda české pop music kariéru a rodinu? O čem přemýšlí a sní? Co chystá pro své posluchače nového? Uvidíme ji ještě někdy v roli moderátorky? Čtěte v našem rozhovoru.



Tajemný čaj

30 - 32



Je ovšem tom, že čaj má léčivou moc, dodnes je však tento nápoj tak trochu neznámý. Umíte si správně čaj připravit, dodržujete předepsané procedury, abyste si vychutnali jeho jedinečné aroma? Víte, že z čajů můžete, zvláště teď v zimě, připravit i lahodné alkoholické nápoje? Nechte se inspirovat.

OBSAH

HIT ČÍSLA

Rozhovor ZDRAVÍ se zpěvačkou a herečkou Lucií Bílou 6

STÁLÉ RUBRIKY

Půvab a krása - péče o pokožku obličje 8

Fytoterapie - léčivá noční svíce 25

Poradna ZDRAVÍ 26

ZDRAVÍ na návštěvě:

U kouzelnické dvojice - Pavla

Kožiška a Daniely Maxové 28

Nemoci slavných - tentokrát

Alexandr Makedonský

zvaný Veliký 35

Zdravotní horoskop 36

Recepty podle zvěrokruhu -

menu pro Kozorohy 37

Zadáno pro seniory 39

Cvičte se ZDRAVÍM:

Pružní jako z gumy 40

Zdraví a bydlení:

Jak si kdo ustele... 42

Test ZDRAVÍ 48

Křížovka 50

NAD AKTUÁLNÍMI PROBLÉMY

Chřipka od A do Z 11

Psychomotorika miminek 14

Anketa ZDRAVÍ - Kdy jsou poslanci na infarkt? 20

Zákeřná ateroskleróza - reportáž o pracovišti, kde vám provedou zcela unikátní aterotest 23

Novoroční předsevzetí:

Nečtějte zhubnout

hned a teď! 24

Čaj - tajemný nápoj věků 30

Blíží se zápis do první třídy 34

V příštím čísle najdete:

- Rozhovor se stále půvabnou a tajemnou herečkou Martou Vančurovou
- Jak má o sebe pečovat žena ve dvaceti, ve třiceti a pak ve čtyřiceti letech, aby byla nejen zdravá, ale i krásná?
- Reportáž, jak se ti, kteří mají nějaké to kilo navíc, učí správné životní správě a správným pohybovým aktivitám