

# Jitka Asterová

8 - 10

Rozhovor s herečkou a zpěvačkou Jitkou Asterovou o životním stylu, popularitě, přátelství i hereckém povolání.



## Zažehťe jarní únavu

11 - 12

Proč jsme unaveni, jak únava vzniká a jak na ni vyzrát? Naše tipy nejsou náročné, přesto se i vám jistě osvědčí.

## Vidět je není, ale nelze bez nich žít!

15 - 18

Lidský organismus by nedokázal bez vitamínů fungovat. Proto ale ještě nemusíte hned utíkat do lékárny.



## Šest kroků ke spokojenosti

38 - 39

Zkoušíte začít s pravidelným cvičením a stále se vám to nedaří? Poradíme vám jak na to. Necháte-li se inspirovat, za pár týdnů se cvičení stane přirozenou součástí vašeho života a budete se na ně dokonce těšit.

### OBSAH

#### HIT ČÍSLA

Rozhovor s herečkou Jitkou Asterovou	8
--------------------------------------	---

#### STÁLÉ RUBRIKY

Pro půvab a krásu	
- péče o ruce	6
Fytoterapie - o léčivé moci hlohu obecného	19
ZDRAVÍ na návštěvě:	
U zpěváka, malíře a básníka Jaroslava Hutky	26
Vaříme zdravě, a přesto chutně	28
Nemoci slavných -	
- tentokrát Přemyslovci	30
Poradna ZDRAVÍ	34
Cvičte se ZDRAVÍM -	
Šest kroků ke spokojenosti	38
Soutěž ZDRAVÍ	40
Zdraví a bydlení:	
Nebezpečná dvířka	42
Zadáno pro seniory	44
Horoskop ZDRAVÍ	48
Recepty podle zvěrokruhu - menu pro Ryby	49
Křížovka	50

#### NAD AKTUÁLNÍMI PROBLÉMY

Zažehťe jarní únavu	11
Není je vidět, ale nelze bez nich žít	15
Určeno ženám:	
Nenechte se zaskočit přechodem	21
Poruchy štítné žlázy	24
Nekupujte zajíce v pytli, čtěte etikety	31
Prostata je strašák	32
Osobnost naší medicíny: MUDr. Zdeněk Kresa	36

## V příštím čísle najdete:

- Rozhovor s hvězdou muzikálu Dracula, představitelem hlavní role, Daniielem Hůlkou
- Pečujete správně o svůj chrup, nebo vaše prohřešky musí napravovat stomatolog?
- Jste fit? Otestujte svou fyzickou společně se ZDRAVÍM a hned budete vědět, na čem jste.

