

OBSAH

HIT ČÍSLA

Rozhovor
s Miroslavem Žbirkou 10

NA AKTUÁLNÍ TÉMA

Aktuality, zajímavosti 6

Když tělu chybí síla 14

Co bychom měli vědět
o „céčku“? 20

ZDRAVÍ A KRÁSA

Nepěstujme si stračí nožky 8

Poradna ZDRAVÍ 26

Hubneme s rozumem 30

Fytoterapie
- léčivý bodlák 31

Pohybem ke zdraví
- trénink pro
pěknou postavu 52

Zdraví z přírody
- bylinné recepty 56

VÝŽIVA A RECEPTY

Zdravé a chutné
- houby v hrnci 28

Malému sportovci
větší porce? 38

Dělená strava - ano, či ne? 46

Erteple, či zemáky? 48

Z brambor umí vařit
každý?! 49



Miroslav Žbirka

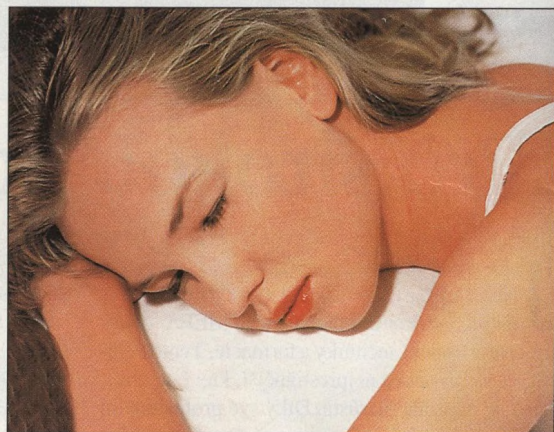
10 - 13

Jsem jako liftboy, říká zpěvák, textař, skladatel a moderátor, který ač o sobě tvrdí, že není stoupencem ostrých loktů, udržuje se již téměř dvacet let na špičce populární hudby.

Když tělu chybí síla

14 - 18

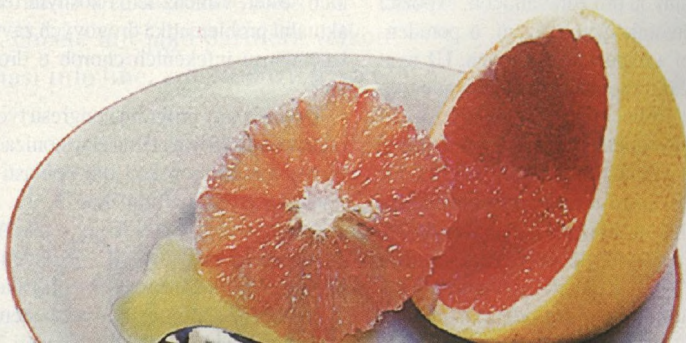
Odolnost organismu proti chorobám je třeba zcela záměrně a důsledně posilovat. Dozvíte se, jak vlastně probíhají imunitní děje a jak lze imunitu zvyšovat.



Co bychom měli vědět o „céčku“?

20

Kurděje jako projev nedostatku vitamínu C jsou dostatečně známy. Víte však, že obsah tohoto vitamínu v těle klesá při nadměrné únavě a stresu? Víte, jak se vitamín C chová v těle, kolik bychom ho měli denně přijmout a jaké jsou jeho přirozené zdroje?





Houby v hrnci

28 - 29

Také chodíte na houby a nevíte už co s nimi? Vyzkoušejte houbařské recepty, které pro vás připravil nestor českých houbařů Miroslav Smotlacha.

Vaše dítě a (vrcholový) sport

33 - 37

Máte doma malého sportovce či sportovkyni? Těšíte se, že z nich vyroste druhý Lendl, Jágr nebo Jana Novotná? Zabrzděte a pečlivě si přečtěte rady prof. MUDr. Miroslava Kučery, přednosty kliniky Tělovýchovného lékařství FN Motol. Pohyb je zdravý, ale pozor: Všeho moc škodí!



Čas dělím na minuty

44 - 45

Tentokrát jsme navštívili herečku Milenu Steinmasslovou. Netají se svým zaneprázdněním, třemi „seriálovými“ dětmi ani se svým vlašným vztahem ke zdravému stravování.

OBSAH

Recepty zvěrokruhu
- vaříme Štírům 63

ŽIVOTNÍ STYL

ZDRAVÍ na návštěvě
u herečky
Mileny Steinmasslové 44

Alternativní medicína
- někdy je lépe vědět 50

ZDRAVÍ a bydlení
- žák se stal studentem 54

Zadáno (nejen) pro seniory
- stáří a něha patří k sobě 58

CIVILIZAČNÍ CHOROBY

Je možné předejít cukrovce? 21

Celiakie - život bez lepku 24

První pomoc
při náhlé mozkové příhodě 42

PÉČE O DÍTĚ

Vaše dítě a (vrcholový) sport 33

Osudné nevědomosti 40

ZÁBAVA A POUČENÍ

Nemoci slavných
- španělští Habsburkové 32

Horoskop 62

Cvičte mozek 60

Test 64

Křížovka 65