

Obsah

28/29

Cviky na doma i do práce

4/5

Kokosové pokušení

6/7

Svoboda, samostatnost
a odpovědnost
První láskou je otec

8/9

Než koupíme citrusové plody

10

Paradentóza

12/13

Poradna Zdraví

14

Homeopatie a akutní onemocnění
dýchacího ústrojí

15

Úrazy známé i neznámé
- Poranění břicha

16/17

Zrádné kvasinky

18/19

Zázračné molekuly (2)

20/22

S infarktem si zatím starosti nedělám
- rozhovor s hercem
Janem Šťastným

23

K Vánocům patří i křen ● Okurky
pro zdraví ● Hrách v ekologii
● Břich nejen pивní ● Léčivé zeli

24/25

Kulinární toulky světem - zastávka
poslední

27

Příušnice



30/31

Byliny a my

32/33

Vaříme pro zdraví
- Vánoční pečivo zdravěji

34/35

Test - Chcete znát skutečný věk
svého těla a duše?

36

50. výročí založení UNICEF
Vybíráme z Praktického slovníku
medicíny

37

Hranice potřebujeme všichni

38

Aby se nic nezkazilo!

42

Výherci soutěže
o kosmetiku Bionela

43

MEFA a REHAPROTEX

46

Křížovka

Foto na titulní straně
DANIELA SÝKOROVÁ