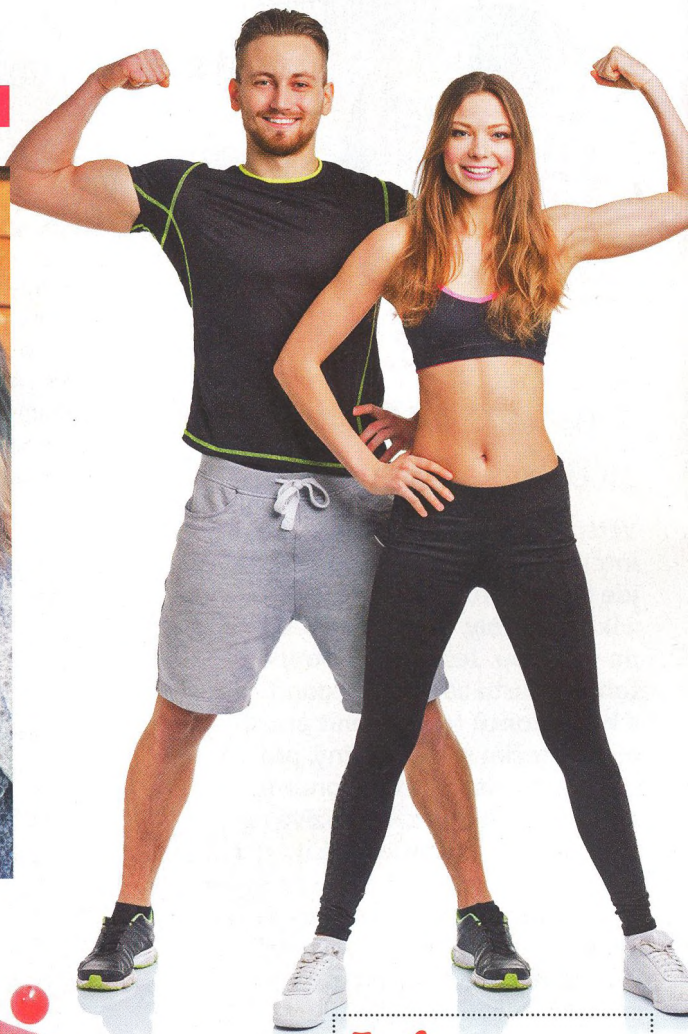




6

ROZHOVOR
Vanda Hybnerová



14

CO JE NOVÉHO



ROZHOVOR

6 Vanda Hybnerová

Vlastně se celý život snažím být ženou!

AKTUÁLNĚ

10 Je horší průjem, nebo zácpa?

Víte, jak se vypořádat se zácpou a co na ni platí?

ZDRAVÍ

16 Jak funguje tejpování?

22 DIAGNÓZA ZAPOMÍNÁNÍ

Víte, kdy už je čas obrátit se na odborníky?

26 TÉMA POD LUPOU Myomy

Našel vám gynekolog myom v děloze? Neděste se! Jde o velmi častý gynekologický problém a způsobů léčby je hned několik.

30 Skutečný příběh

Uveitida je mezi lidmi téměř neznámé zánětlivé onemocnění očí. Dvačtyřicetiletá Hana Ulmanová tuto nemoc zná ale velmi důvěrně. Žije s ní totiž už od 15 let.

32 Jednou za rok k dermatologovi!

Nestihli jste zajít k dermatologovi před létem? Pak neváhejte a nechte si zkontrolovat znaménka právě teď.

KRÁSA

36 Pečujte o ně, aby byly stále krásné

Oční partie a rty jsou mimořádně citlivé a velmi jemné. Chcete-li je

udržet neustále krásné, svěží, mladistvé a zdravé, pečujte o ně.

38 Kosmetický kaleidoskop

DĚTI

40 Škola volá

Jak vybrat dítěti oblečení, boty nebo školní aktovku.

44 Kaleidoskop

VÝŽIVA

46 S vařečkou v ruce

Steve Lichtag Loveček, filmový producent, režisér, spisovatel

48 Zdraví na talíři

Středomořský jídelníček prospěje každému

52 „Vytuněné“ dobroty pro děti i dospělé

Pokrm s tuňákem nejsou složité na



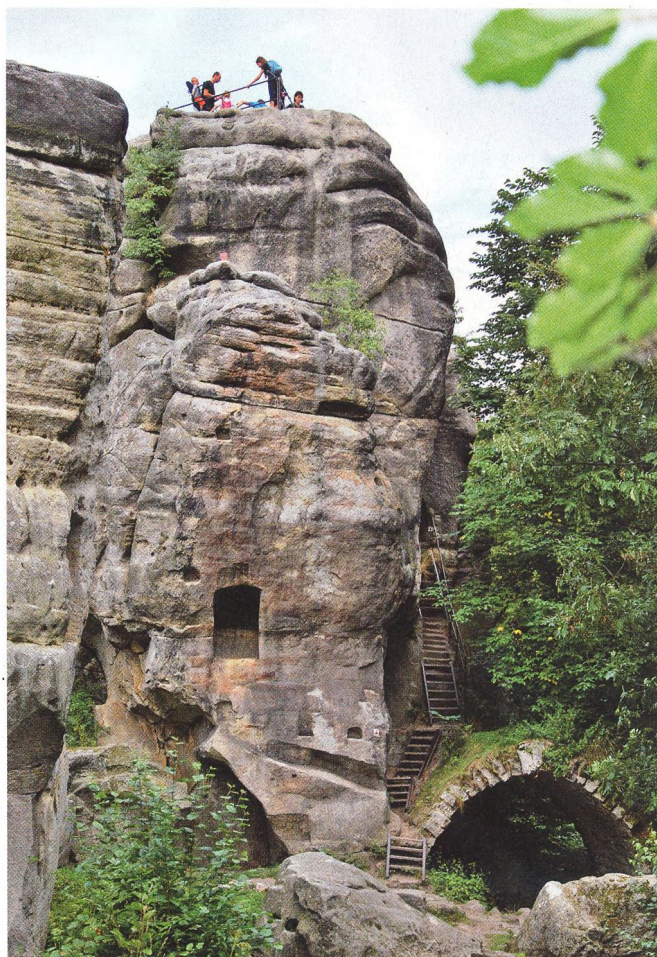
52

RECEPTY
„Vytuněné“ dobroty
pro děti
i dospělé



60

CESTOVÁNÍ
Turistika v kraji pod Hvězdou



přípravu a budou chutnat dospělým i dětem. Maso tuňáka je také bohaté na bílkoviny a lehce stravitelné!

POHYB A RELAXACE

56 Nordic running

Vyběhejte si štíhlou postavu!

60 Turistika v kraji pod Hvězdou

Projděte se suchou nohou po mořském dně s pískovcovými věžemi pozoruhodných tvarů. A potěšte se líbivými tvary věžiček, portálů a soch, které v barokním stylu ze stejného materiálu vytvořil člověk. Obojí najdete na Broumovsku.

64 Wellness zápisník

PSYCHOLOGIE

66 Nebojte se umění, pomůže vám

Arteterapie, tedy léčba uměním, je definována jako psychoterapeutický směr, který využívá možnosti sebeuzdravujících procesů, kterými disponuje každý z nás.

OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 14 Co je nového
- 20 Poradna
- 70 Naturkoutek
- 72 Bylinky
- 77 Homeopatie
- 78 Tipy do knihovny

66

PSYCHOLOGIE
Nebojte se umění,
pomůže vám

