



6
ROZHOVOR
Nina Horáková

ROZHOVOR

6 Nina Horáková
Jako každá žena mám ráda hýčkání

AKTUÁLNĚ

10 Máte sedavé zaměstnání?
Pokud máte dlouhodobě sedavé zaměstnání, s velkou pravděpodobností patříte do skupiny lidí, které ohrožuje hned celá řada zdravotních problémů. Nabízíme několik tipů, jak jim předejít a být fit.

ZDRAVÍ

16 Co dělat, když organismus zadržuje vodu
22 DIAGNÓZA
Syndrom hyperaktivního močového měchýře

14
CO JE NOVÉHO



26 Onemocnění žil jsou častá
Týkají se i vás?

30 TÉMA POD LUPOU
Artróza

DĚTI

34 Opět nemůže do školky!
Dali jste dítě první rok do školky a ono je už poněkoli káté nemocné? Podle lékařů je to normální a v některých ohledech i prospěšné. Neplatí to ale vždy!

38 Kaleidoskop

KRÁSA

40 Vytvořte si vlastní kosmetiku
Základní rady pro začátečníky a také recepty, které stojí za vyzkoušení!
44 Kosmetický kaleidoskop

22
DIAGNÓZA
Syndrom hyperaktivního močového měchýře

VÝŽIVA

46 S vařečkou v ruce
Michal Jančařík, moderátor
48 Zdraví na talíři
Jak jedli naši dávní předci a co z jejich jídelníčku stojí za inspiraci?
52 To pravé ořechové
Ochutnejte vlašské ořechy i jinak než ve vánočním cukroví. Na sladko či na slano – ale hlavně s chutí!

POHYB A RELAXACE

56 EMS aneb Jak se cvičí pod proudem
Poprvé se začala metoda elektromyostimulace využívat v kosmonautice. Důvod byl jasný – pomáhala kosmonautům, aby jim při



60

CESTOVÁNÍ

Vyjeďte si na vinařské stezky kolem Mutěnic. Nebudete litovat!



52

RECEPTY

To pravé ořechové

dlouhém pobytu ve vesmíru neatrofovaly svaly. Dnes jde o cvičení, které je běžně dostupné pro veřejnost.

60 Vyjeďte si na vinařské stezky kolem Mutěnic. Nebudete litovat!

64 Wellness zápisník

PSYCHOLOGIE

68 Skutečný příběh

HARRISON FORD

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

14 Co je nového

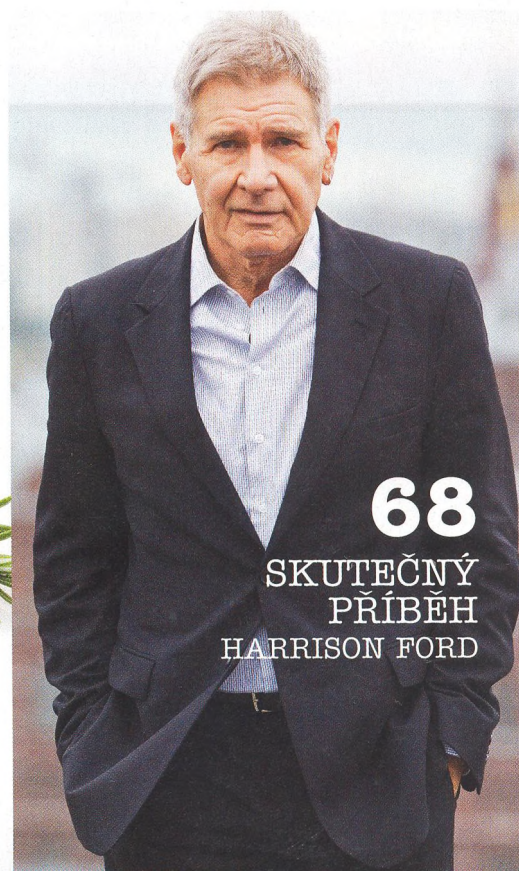
20 Poradna

67 Homeopatie

72 Naturkoutek

74 Bylinky

80 Tipy do knihovny



68

SKUTEČNÝ PŘÍBĚH

HARRISON FORD