



6

ROZHOVOR
Adela Vinczeová



20

Poradna



68

PSYCHOLOGIE
Posedlost vlastním tělem

ROZHOVOR

6 Adela Vinczeová
Život nám dává dokonalé lekce!

AKTUÁLNĚ

10 Jak správně užívat léky a doplňky stravy
Doplňky stravy a léky jsou dobří pomocníci, ale užívat, a hlavně kombinovat se musí s rozvahou!

ZDRAVÍ

16 7 + 3 otázky o sluchu, které lidé nejčastěji kladou

22 DIAGNÓZA
Chřipka

26 PMS nebo bolestivá menstruace
Jak je zmírnit?

30 TÉMA POD LUPOU
Jak si zvýšit kapacitu plic

KRÁSA

34 Vyrazte na pupínky
Akné umí potrápiti i v dospělosti. Co udělat pro to, aby vaše pleť byla zdravá a bez poskvrny?

38 Kosmetický kaleidoskop

DĚTI

40 Příběh
Milované dítě a jeho začarovaný svět!

44 Tříměsíční kolika
Jak na ni vyzrát a co miminku pomůže?

VÝŽIVA

46 S vařečkou v ruce
Michal Horáček, publicista, textař, producent

48 Zdraví na talíři

52 Dejte s cuketou stresu červenou!
Vitaminy skupiny B obsažené v cuketě pomáhají udržovat nervovou soustavu v dobré formě, působí antidepresivně a zlepšují paměť.

POHYB A RELAXACE

58 Jógu cvičte denně!
Jóga patří k nejprospěšnějším cvičením. Vhodná je pro každého – od dětí přes těhotné ženy až po lidi,



62

CESTOVÁNÍ

Užijte si v Karlových Varech, v lázních mnoha superlativů

kteří mají nejrůznější zdravotní omezení.

62 Užijte si v Karlových Varech, v lázních mnoha superlativů

Jsou největší, nejznámější, nejnavštěvovanější a pro leckoho i nejkrásnější. Kromě toho patří k těm nejstarším u nás.

66 Wellness zápisník

PSYCHOLOGIE

68 Posedlost vlastním tělem

Drtivá většina z nás je nespokojená s tím, jak vypadá. Přesto pro to, abychom vypadali lépe, nic podstatného neděláme. Jsou ale lidé, které touha po dokonalém těle zaežene do úzkých. Někdy až příliš.

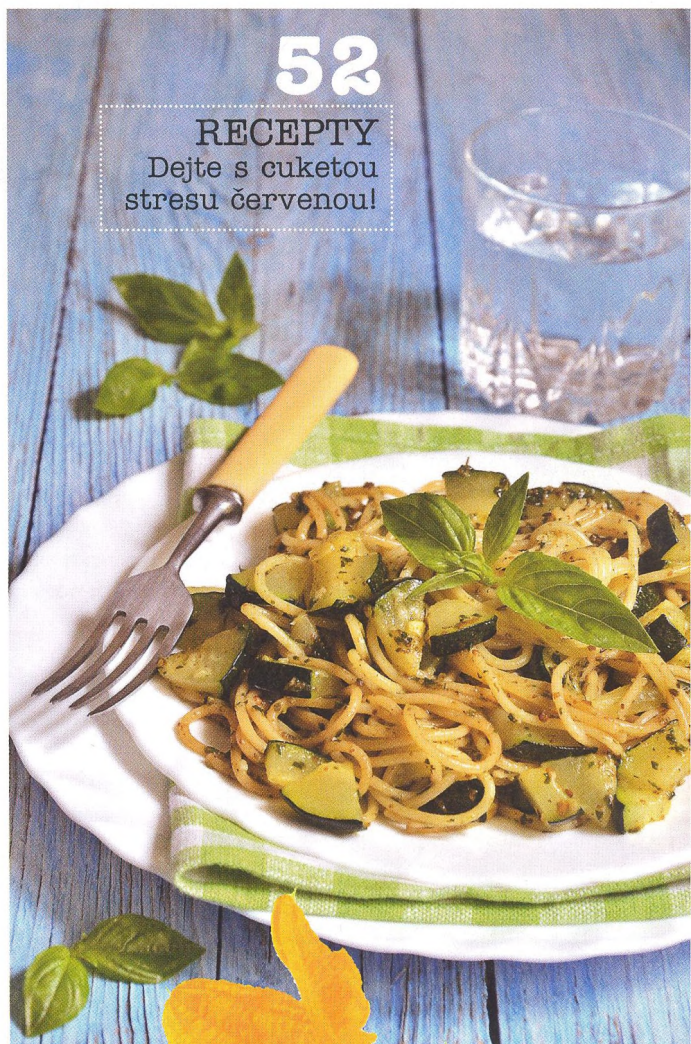
46

S VAŘEČKOU V RUCE

Michal Horáček

OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 14 Co je nového
- 20 Poradna
- 70 Naturkoutek
- 72 Bylinky
- 77 Homeopatie



52

RECEPTY

Dejte s cuketou stresu červenou!

