



# 38

## DĚTI

Kdo si hraje,  
ten se také učí

# 36

## KOSMETICKÝ KALEIDOSKOP

# 6

## ROZHOVOR Zuzana Kajnarová



## ROZHOVOR

### 6 Zuzana Kajnarová

Všechno bych chtěla dělat na sto procent!

## AKTUÁLNĚ

### 10 Nemusíme se nachladit, když nechceme

Poradíme vám, co pro to máte udělat.

## ZDRAVÍ

### 16 Jak vyvrát na křeče v nohou

### 22 DIAGNÓZA

Migrénou trpí až milion Čechů. A přesto, že dnes existují léky, které brzy zaberou, mnoho z nich strádá. Někdy i spousty let – zbytečně.

### 26 Mějte svůj krevní tlak pod kontrolou!

Proč je důležité měřit si krevní tlak a jak správně postupovat.

### 30 TĚMA POD LUPOU

Vánoce nalahko, zdravěji a bez nervů!

## KRÁSA

### 34 Skvělý look s několika kousky kosmetiky

Vaše etue rozhodně nemusí být napěchovaná k prasknutí, abyste vypadala chic a přesně podle aktuálních trendů.

### 36 Kosmetický kaleidoskop

## DĚTI

### 38 Kdo si hraje, ten se také učí

Didaktické hračky učí děti nenásilnou formou poznávat okolní prostředí, rozvíjejí jejich logické myšlení, fantazii a citění a celkově ovlivňují jejich vývoj.

### 42 Kaleidoskop

## VÝŽIVA

### 44 S vařečkou v ruce

Jiří Krampol, herec a moderátor

### 46 Zdraví na talíři

Koření chutné i léčivé

### 50 Vánoce plné vůní





## 50

RECEPTY  
Vánoce  
plné vůní



## 46

ZDRAVÍ  
NA TALÍŘI

## POHYB A RELAXACE

## OSTATNÍ RUBRIKY

54 Pánevní dno procvičujte  
neustále

Svaly pánevního dna hrají v našem  
těle důležitou roli.

58 Wellness zápisník

## PSYCHOLOGIE

64 Proč potřebujeme  
přátelství?

Přátelé jsou pro nás důležití, jsou  
totiž přístavem, do kterého se člověk  
může kdykoliv vrátit.

70 Příběh

Leonardo DiCaprio

- 3 Listárna
- 14 Co je nového
- 20 Poradna
- 60 Tipy do knihovny
- 66 Bylinky
- 68 Naturkoutek
- 75 Homeopatie

## 54

### POHYB A RELAXACE

Pánevní dno  
procvičujte neustále



## 70

SKUTEČNÝ  
PŘÍBĚH  
LEONARDO DICAPRIO

