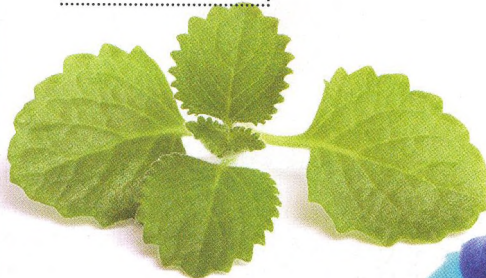


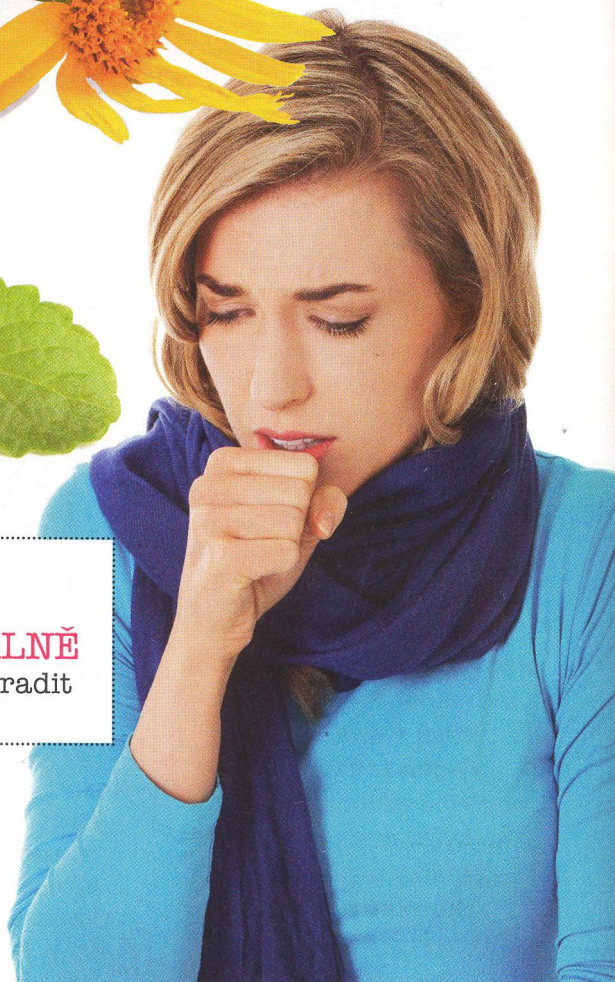


6
ROZHOVOR
Evellyn Pacoláková

62
BYLINKY



10
AKTUÁLNĚ
Jak si poradit
s kašlem



ROZHOVOR

6 Musím neustále něco dělat!

Důkazem toho, že nemusíte plnit stránky bulvárních plátek a televizních pořadů o skandálech hvězd, a přesto se můžete stát uznávanou a obsazovanou herečkou, je Evelyn Pacoláková.

AKTUÁLNĚ

10 Jak si poradit s kašlem

Ušetřete peníze i čas a bojujte proti kašli vhodnými zbraněmi hned od počátku.

ZDRAVÍ

16 TÉMA POD LUPOU

Posváteční hubnutí

22 DIAGNÓZA

Parodontóza

26 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Baňkování, znovuzrozená tradiční metoda

28 RADY PRO ZDRAVÍ

Čistit cévy se rozhodně vyplácí

KRÁSA

32 Určení typu vám usnadní líčení

Zjistěte si, zda jste jarní, letní, podzimní či zimní typ – usnadníte si volbu make-upu, rtěnky, stínů a řasenky.

34 Kosmetický kaleidoskop

DĚTI

36 Pomoc! Jsem těhotná! Co mě čeká?

První těhotenství je v životě ženy časem velkých změn. Spousta věcí se mění.

VÝŽIVA

40 Zdraví na talíři

Domácí smoothie pro chuť i pro zdraví

44 S vařečkou v ruce

MILAN PEROUTKA, zpěvák a herec

PSYCHOLOGIE

48 Lék na sezonní deprese?

Uspořádejte si život!

POHYB A RELAXACE

50 Aerobik stále žije!

I když v jiných podobách.



ZDRAVÍ leden



54

CESTOVÁNÍ

Bad Leonfelden

Vyzkoušejte s námi odpočinek v rašelině.



54 Bad Leonfelden

Vyzkoušejte s námi odpočinek v rašelině.

58 Wellness zápisník

OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 14 Co je nového
- 20 Poradna
- 46 Naturkoutek
- 62 Bylinky
- 64 Tipy do knihovny
- 65 Homeopatie

50

POHYB A RELAXACE

Aerobik stále žije!

65

HOMEOPATIE

