

ZDRAVÍ březem

6 Rozhovor
Roli maminky si chce Bára Poláková užívat na sto procent.

10 Aktuální téma
Jarní restart!

16 Rady pro zdraví
Únava očí? Dívejte se do dále!

22 Pod lupou
Jak správně pečovat o klouby

26 Diagnóza
Chlamydie: Co všechno mohou způsobit a jak nebezpečné mohou být.

30 Zdravý životní styl
20 tipů, jak se stát ranním ptáčetem

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

34 Moderní kosmetická ošetření

38 Kosmetický kaleidoskop

NAŠE DĚTI

40 Preventivní prohlídky u dětí: Proč na ně chodit a kdy?

44 Kaleidoskop

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

46 S vařečkou v ruce režisér Jiří Adamec

48 Zdravé svačinky pro děti i pro dospělé

52 Slané i sladké, masové i veganské – dnes budou muffiny, cupcaky a dortíčky všech možných chutí.



6

ROZHOVOR
Bára Poláková



34

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

Moderní kosmetická ošetření

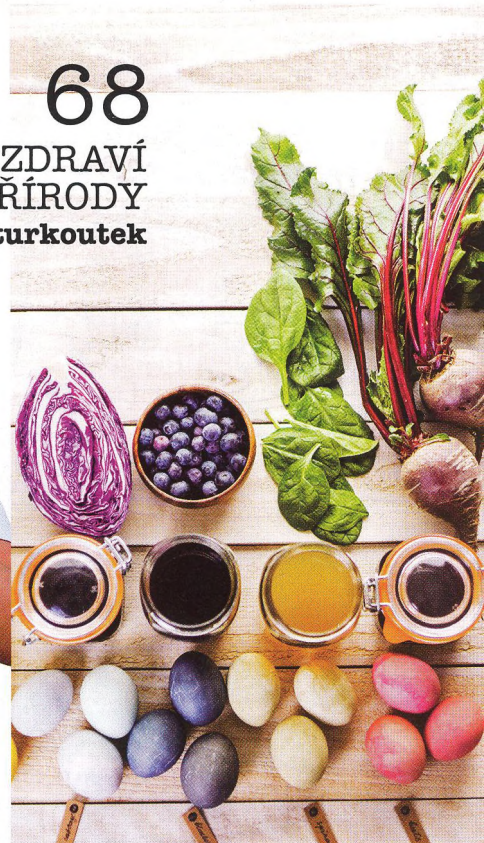


38

NAŠE DĚTI

Preventivní prohlídky u dětí

68
ZDRAVÍ
Z PŘÍRODY
Naturkoutek

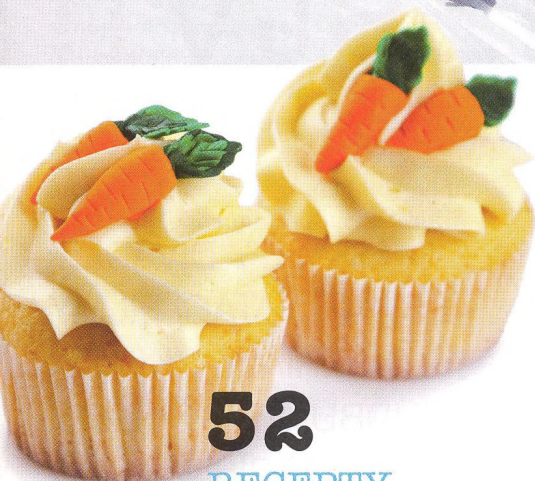
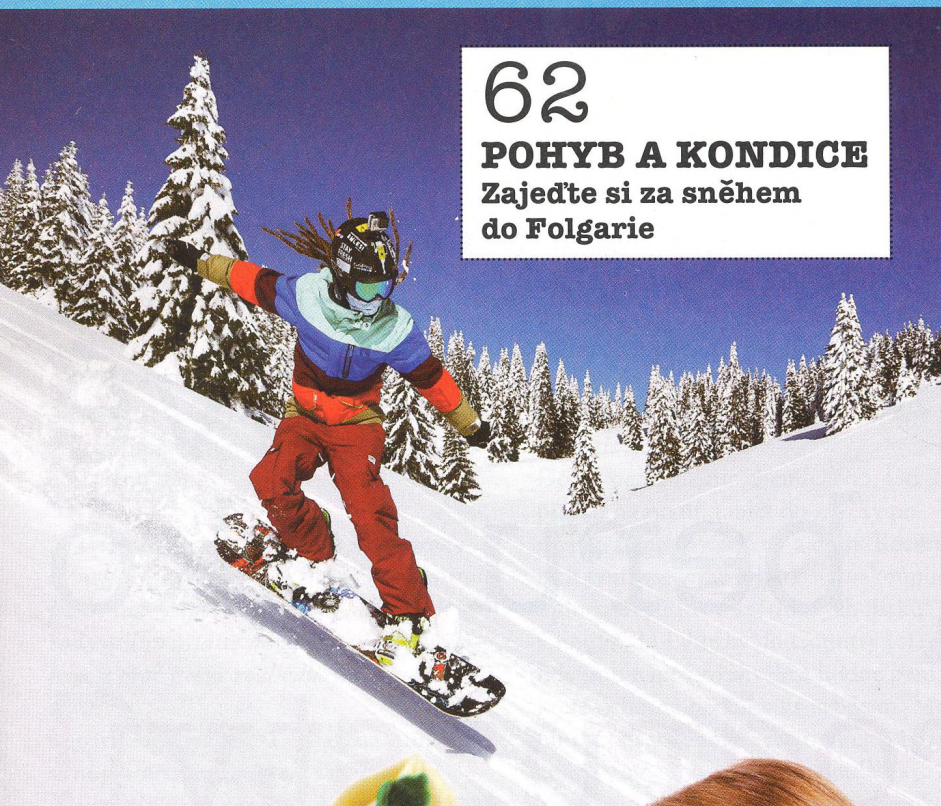




62

POHYB A KONDICE

Zajedte si za sněhem
do Folgarie



52

RECEPTY

Slané i sladké, masové
i veganské – dnes budou
na talíři muffiny,
cupcaky a dortíčky
všech možných chutí.

56

POHYB A KONDICE

Kdo se nehýbe, nežije



POHYB A KONDICE

- 56 Kdo se nehýbe, nežije
- 60 Wellness zápisník
- 62 Zajedte si za sněhem do Folgarie

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

- 66 Seznamte se s bylinkou zvanou paulinie nápojná!
- 68 Naturkoutek

PSYCHOLOGIE A VZTAHY

- 70 Trápí vás časté změny nálad?
- 74 Skutečný příběh: Zpěvačka, textařka a skladatelka Katy Perry

OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 14 Co je nového
- 20 Poradna
- 78 Tipy do knihovny
- 79 Homeopatie

