

ZDRAVÍ duben

- 6 Rozhovor
Petra Nesvačilová
Co jí dělá radost a co ji trápí?
- 10 Aktuální téma
Léčbu alergií nepodceňujte!
- 16 Rady pro zdraví
Co by nemělo chybět v domácí lékárnice a proč?
- 22 Pod lupou
Poruchy spánku
- 26 Diagnóza
Zvýšená hladina cholesterolu
- 30 Zdravý životní styl
Generální jarní úklid zvládnete s námi v pohodě, bez stresu a zbytečné chemie!

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

- 34 Krásný a zářivý úsměv
38 Kosmetický kaleidoskop

NAŠE DĚTI

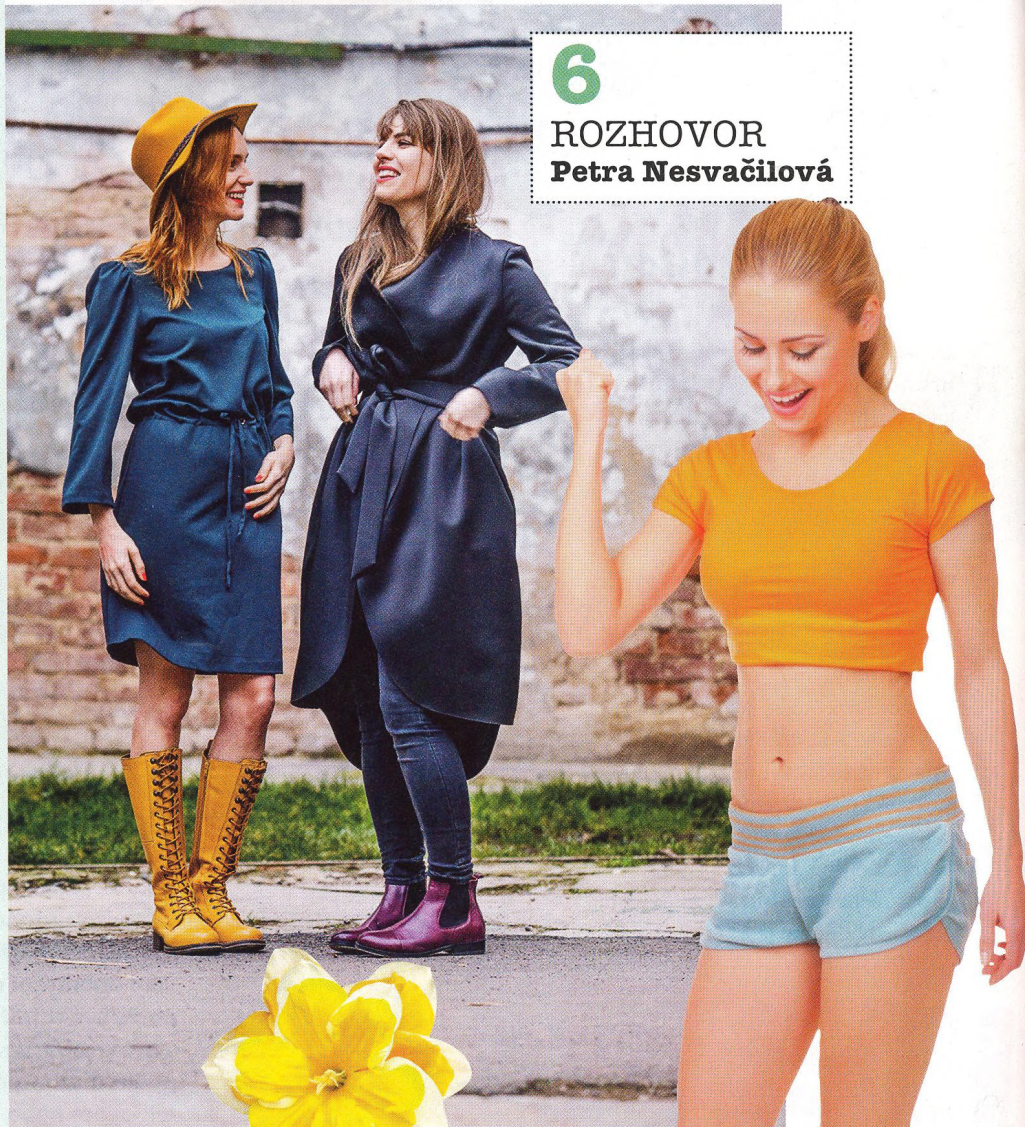
- 40 Hlídejte, aby měly dostatek spánku!
44 Kaleidoskop

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

- 46 S vařečkou v ruce herečka
Nada Konvalinková
48 Na jaře si dopřejte klíčky
52 Jarní menu plné svěžesti a zelené barvy

6

ROZHOVOR
Petra Nesvačilová



14

CO JE NOVÉHO

48

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

Na jaře si dopřejte klíčky





52

**ZDRAVÍ
NA TALÍŘI**

**Jarní menu
plné svěžesti
a zelené barvy**



**POHYB
A KONDICE**

- 56 Je chůze naboso opravdu zdravá?
- 60 Wellness zápisník
- 62 Na Maltu za památkami i nádhernou přírodou

**ZDRAVÍ
Z PŘÍRODY**

- 66 Nastává čas kopřivových žní
- 68 Naturkoutek

**PSYCHOLOGIE
A VZTAHY**

- 70 Jak najít nového a hlavně dobrého partnera?
- 74 Příběhy dětí, kterým pomohla Nadace Naše dítě a její sponzor

**OSTATNÍ
RUBRIKY**

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



56
POHYB A KONDICE
Je chůze naboso
opravdu zdravá?

40

NAŠE DĚTI

Hlídejte, aby měly dostatek spánku!



62

POHYB A KONDICE
Na Maltu za památkami
i nádhernou přírodou

