

# ZDRAVÍ květen

- 6 Rozhovor  
Monika Zoubková  
Málem z ní byla lékařka!
- 10 Aktuální téma  
Tukové polštářky: Co o nich  
možná nevíte a jak se jich  
zbavíte!
- 16 Rady pro zdraví  
Jak se vyhnout puchýřům  
a mozolům?
- 22 Pod lupou  
Pásový opar
- 26 Diagnóza  
Onemocnění prostaty
- 30 Zdravý životní  
styl  
Domácí alergeny jsou  
různorodé – víte, jak s nimi  
bojovat?

## ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

- 34 Celulitida nikoho nebaví!  
38 Kosmetický kaleidoskop

## NAŠE DĚTI

- 40 Co všechno pomůže, aby  
byly nohy našich dětí  
zdravé  
44 Kaleidoskop

## ZDRAVÍ NA TALÍŘI

- 46 S vařečkou v ruce Otakáro  
Maria Schmidt, režisér,  
scenárista, moderátor,  
herec, tanečník a dramaturg  
48 Při nákupu jídla buďte  
ve střehu!  
52 Recepty s kávou, které vás  
postaví na nohy



**6**  
ROZHOVOR  
Monika Zoubková



**40**

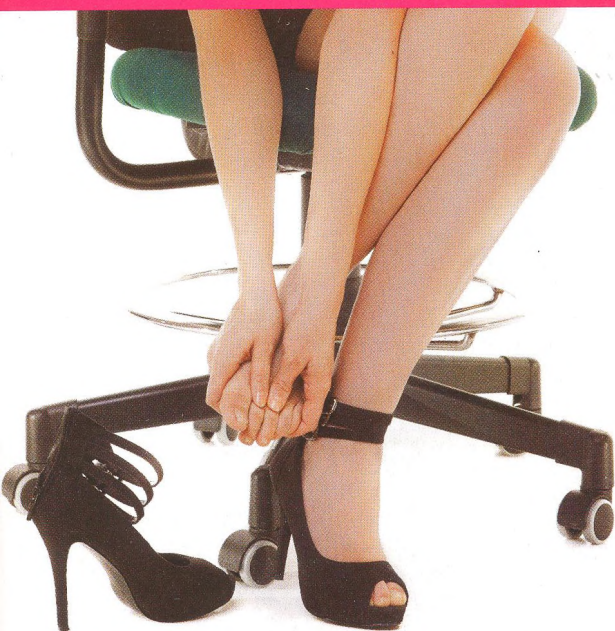
## NAŠE DĚTI

Co všechno pomůže, aby  
byly nohy našich dětí zdravé



**30**  
ZDRAVÝ  
ŽIVOTNÍ STYL

Domácí alergeny jsou  
různorodé – víte, jak  
s nimi bojovat?



# 16

## RADY PRO ZDRAVÍ

**Jak se vyhnout  
puchýřům  
a mozolům?**



## POHYB A KONDICE

- 56 Jakou máte fyzičku?  
Otestujte se!
- 60 Wellness zápisník
- 62 Poznejte Madeiru v plném květu

## ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

- 66 Vypěstujte si vlastní bylinky
- 68 Naturkoutek

## PSYCHOLOGIE A VZTAHY

- 70 Naučte se relaxovat,  
jde to!
- 74 Příběh Rogera Federera

## OSTATNÍ RUBRIKY

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



# 52

## ZDRAVÍ NA TALÍŘI

**Recepty s kávou,  
které vás postaví  
na nohy**



# 56

## POHYB A KONDICE

**Jakou máte fyzičku?  
Otestujte se!**



# 20

## PORADNA

