

ZDRAVÍ červen



- 6 Rozhovor
Veronika Kašáková
Modelka, která se ráda fotí,
ale ještě raději pomáhá
dětem!
- 10 Aktuální téma
Ženské intimní potíže
nejsou žádná banalita!
- 16 Diagnóza
Metabolický syndrom
- 22 Pod lupou
V boji s kily víc vítězí muži!
Proč?
- 26 Rady pro zdraví
Několik nejneoblíbenějších
vyšetření a proč se jich
nebát
- 30 Zdravý životní
styl
Život bez cigaret aneb Tipy,
jak přestat kouřit

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

- 34 Pleť, pokožka, ale i vlasy
dostávají v létě opravdu
zabrat. Jakou péči jim
věnovat, aby byly nejen
krásné, ale i zdravé?
- 38 Kosmetický kaleidoskop

NAŠE DĚTI

- 40 Poradíme vám, jakými
dobrotami nahradit
kupované sladkosti, aby si
děti zamlsaly, a přitom
jejich menu bylo zdravé.

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

- 44 S vařečkou v ruce Jaroslav
Nicolas Milíček, herec
a zpěvák



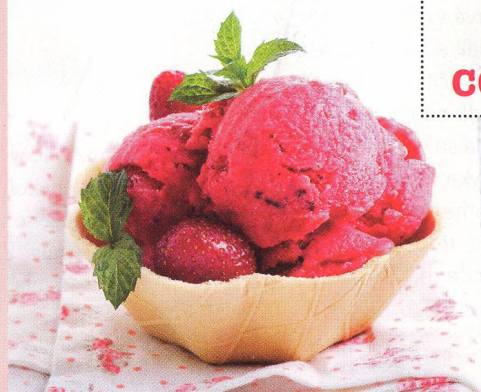
6

ROZHOVOR
Veronika Kašáková



14

CO JE NOVÉHO



52

ZDRAVÍ
NA TALÍŘI
Červen plný jahod



30

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Život bez cigaret
aneb **Tipy, jak přestat kouřit**



34

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

Pleť, pokožka, ale i vlasy dostávají v létě opravdu zabrat. Jakou péči jim věnovat, aby byly nejen krásné, ale i zdravé?



79

HOMEOPATIE



- 48 Jak by měl vypadat jídelníček podporující snížení hladiny cukru?
- 52 Červen plný jahod

POHYB A KONDICE

- 56 Běh je stále populární. Víte, jak s ním začít?
- 60 Wellness zápisník
- 62 Do Porta nejen na sklenku vína

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

- 66 Jako citron nevoní jen citron
- 68 Naturkoutek

PSYCHOLOGIE A VZTAHY

- 70 Odpočinek je životně důležitý, a to nejenom o dovolené!
- 74 Moje dyslexie je pro každého

OSTATNÍ RUBRIKY

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



62

POHYB A KONDICE

Do Porta nejen na sklenku vína

