

6 Rozhovor
Jana Boušková
Harfa uklidňuje duši!

10 Aktuální téma
Nepletete si chřipku
s nachlazením?

16 Diagnóza
Cukrovka

22 Téma pod lupou
Za bolestí zad mohou
i zlovyky

26 Rady pro zdraví
Zánět močových cest a jak
na něj vyžrát

30 Zdravý životní
styl
Umíte topit tak, abyste
snížili výdaje? A co dělat,
abyste i v topné sezoně
dýchali čerstvý a čistý
vzduch?

ABYCHOM BYLY KRÁSNĚ

34 Tělo jako hebký samet
38 Kosmetický kaleidoskop

NAŠE DĚTI

40 Všichni jsou tu zase, braňte se!

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

46 S vařečkou v ruce prof.
MUDr. EVA SYKOVÁ, DrSc.
48 Zvěřina je chutná i zdravá
52 Několik tipů, čím naplnit
svačtinové boxy vašich
ratolestí!



6

ROZHOVOR
Jana Boušková



68

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY
Naturkoutek



14

CO JE NOVÉHO



16

DIAGNÓZA
Cukrovka



52

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

Několik tipů, čím
naplnit svačinové boxy
vašich ratolestí!



62

POHYB A KONDICE

Vydejte se na Sardinii, která
si i v 21. století žije po svém

60

POHYB A KONDICE

Wellness zápisník



POHYB A KONDICE

- 56 Cvičení při zdravotních potížích vás naučí v lázních
- 60 Wellness zápisník
- 62 Vydejte se na Sardinii, která si i v 21. století žije po svém

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

- 66 Ořešák královský je skutečným králem
- 68 Naturkoutek

PSYCHOLOGIE A VZTAHY

- 70 I hádky jsou pro vztah důležité
- 74 Skutečný příběh

OSTATNÍ RUBRIKY

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