

ZDRAVÍ

říjen

6 Rozhovor
Kristýna Kociánová
Těší mě dělat lidem radost!

10 Aktuální téma
Co potřebují vaše zuby?

16 Diagnóza
Lupénka

22 Pod lupou
Problémy se zažíváním

26 Rady pro zdraví
Udržte své hormony na uzdě!

30 Zdravý životní styl
Posvitte si správně,
energeticky a zdravě

ABYCHOM BYLY KRÁSNE

34 7 hříchů, které na své pleti
nikdy nepáchejte!

38 Kosmetický kaleidoskop

NAŠE DĚTI

40 Proč děti potřebují pohyb
a jaký druh cvičení je pro
ně vhodný?

44 Kaleidoskop

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

46 S vařečkou v ruce Jana
Chládková, zpěvačka
a moderátorka

48 Jde to i bez soli!

52 Říjen plný polévek

66

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY
Opět nastává čas šípkobraní



6

ROZHOVOR

Kristýna Kociánová

78

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

Naturkoutek



26

RADY PRO
ZDRAVÍ

Udržte své
hormony
na uzdě!





52

ZDRAVÍ NA TALÍŘI
Říjen plný polévek

40

NAŠE DĚTI

Proč děti potřebují pohyb
a jaký druh cvičení
je pro ně vhodný?



56

POHYB A KONDICE
H.E.A.T. Spoteee

30

**ZDRAVÝ
ŽIVOTNÍ STYL**

Posvitte si správně,
energeticky a zdravě



**POHYB
A KONDICE**

56 H.E.A.T. Spoteee aneb
Cvičení pro cestovatele
60 Wellness zápisník
62 Ve stopách Napoleona

**ZDRAVÍ
Z PŘÍRODY**

66 Opět nastává čas
šípkobraní

**PSYCHOLOGIE
A VZTAHY**

70 Kdy navštívit
psychoterapeuta?
74 Skutečný příběh:
Stella McCartney

**OSTATNÍ
RUBRIKY**

3 Listárna
14 Co je nového
20 Poradna
43 Homeopatie
73 Tipy do knihovny
78 Naturkoutek