

ZDRAVÍ

listopad

- 6 Rozhovor
Andrea Hoffmannová
Místo agentky je herečkou!
- 10 Aktuální téma
Jak na ucpaný nos?
Zapomeňte na "troubení" do kapesníku!
- 16 Diagnóza
Snížená funkce štítné žlázy
- 22 Pod lupou
Osteoporóza
- 26 Rady pro zdraví
Vyzrajte na otoky!
- 30 Zdravý životní styl
Zdravá rekonstrukce bytu

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

- 34 Víte, co potřebuje citlivá plet?
38 Kosmetický kaleidoskop

NAŠE DĚTI

- 40 S čím pomůže logoped a kdy k němu vyrazit?
44 Kaleidoskop

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

- 46 S vařečkou v ruce
Honza Žanek Hlaváček,
šířitel brněnského hantecu,
bavič, muzikant a zpěvák
- 48 Zahřejte se a získejte energii!
- 52 Podzimní menu
Svatomartinská husa, sladké švestky a voňavé jedlé kaštiny.
Podzim je plný báječných jídel na zahřátí!



6

ROZHOVOR

Andrea Hoffmannová



56

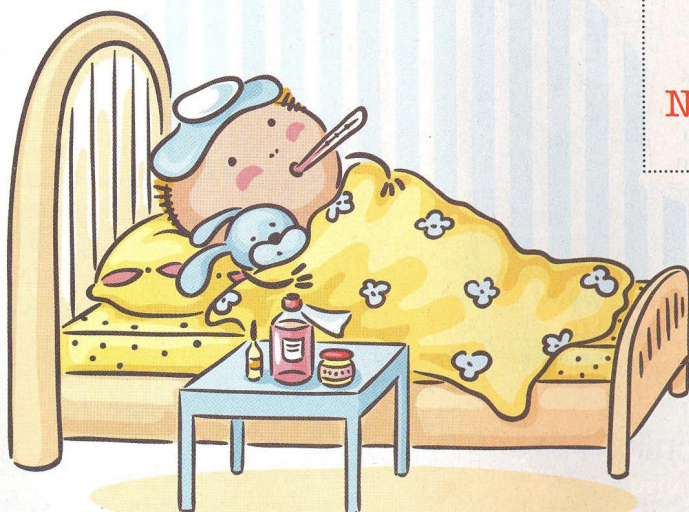
POHYB A KONDICE

Regenerace by měla být neoddělitelnou součástí sportu



44

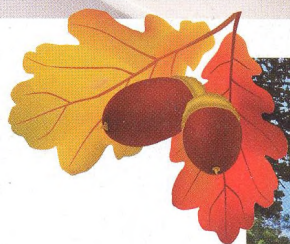
NAŠE DĚTI
Kaleidoskop





52

**ZDRAVÍ
NA TALÍŘI**
Podzimní menu



62

**POHYB
A KONDICE**
Za Jantarovou
komnatou



10

AKTUÁLNÍ TÉMA
Jak na ucpaný nos?



26

**RADY PRO
ZDRAVÍ**
Vyzrajte
na otoky!

POHYB A KONDICE

- 56 Regenerace by měla být neoddělitelnou součástí sportu
- 60 Wellness zápisník
- 62 Za Jantarovou komnatou

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

- 66 Ananas – ovoce plné dobra
Je nesmírná škoda, že se ananas v mnoha rodinách objeví na stole pouze jednou v roce jako vánoční dekorace. Je totiž velice zdravý a zaslouží si naši pozornost celoročně.

PSYCHOLOGIE A VZTAHY

- 70 Přes přechod v klidu a s dobrou náladou
- 74 Skutečný příběh:
Osmnáctiletá Stela Ambrosová život skutečně žije, i když je to pro ni v mnohém složitější.

OSTATNÍ RUBRIKY

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