

ZDRAVÍ

prosinec

6 Rozhovor

Lucie van Koten

Píše úspěšný lifestylový blog a je nadšená propagátorka bio a přírodní kosmetiky, elegance, stylu a ženskosti.

10 Aktuální téma

Jak zdravě posílit imunitu

16 Diagnóza

Mrtvice

Cévní mozková příhoda je po infarktu druhou nejčastější příčinou úmrtí v Česku.

22 Pod lupou

Jak si uchovat zdravá játra

26 Rady pro zdraví

Nenechte se sužovat kašlem

Je sice nepříjemný, ale zároveň se jedná o přirozený obranný reflex, který pomáhá dýchacím cestám zbavit se cizorodých látek

30 Zdravý životní styl

Co byste měli vědět, než se vrhnete na další dietu!

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

34 Dokonalé líčení není věda

NAŠE DĚTI

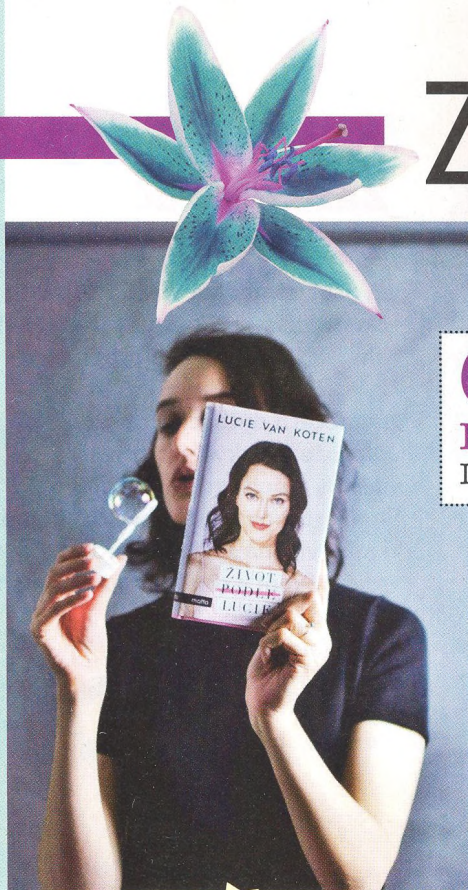
40 Průdušky a plíce v ohrožení!

44 Kaleidoskop

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

46 S vařečkou v ruce

Akademický malíř Kristian Kodet



6

ROZHOVOR

Lucie van Koten

26

RADY PRO ZDRAVÍ

Nenechte se sužovat kašlem



74

PSYCHOLOGIE A VZTAHY

Sedm tipů, jak vyřešit manželské neshody



52 ZDRAVÍ NA TALÍŘI Čas na cukroví



48 Ryby a mořské plody patří na stůl nejen o Vánocích
52 Čas na cukroví

POHYB A KONDICE

56 V zimě se nepřepínejte!
Než se vydáme za „extrémnějším“ sportovním zážitkem, měli bychom se zamyslet nad tím, jestli jsme schopni dosáhnout cíle, který jsme si předsevzali.
60 Wellness zápisník
62 Klášterní rozjímaní

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

66 Hřebíček, badyán, anýz, skořice, vanilka...

PSYCHOLOGIE A VZTAHY

70 Skutečný příběh:
Seznamte se s kanadskou spisovatelkou Louise Pennyovou, která prorazila psaním skvělých detektivních příběhů!
74 Sedm tipů, jak vyřešit manželské neshody

OSTATNÍ RUBRIKY

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

60 POHYB A KONDICE Wellness zápisník



79 HOMEOPATIE

