

ZDRAVÍ

leden

8 Rozhovor

Není možné pomoci úplně všem

Lucie Křížková ještě s příjmením Váchová zvítězila před patnácti lety v soutěži Miss České republiky. Od té doby se stala dvojnásobnou maminkou, moderátorkou a osobností činnou v charitativních projektech.

12 Aktuální téma

Nachlazení

Manuál pro každého, kdo chce být co nejrychleji zdravý

16 Diagnóza

Potravinová intolerance

Bolesti hlavy, únava a potíže s pleť – to jsou jen některé obtíže, které může způsobovat potravinová intolerance

22 Pod lupou

Dna aneb Nemoc králů

26 Rady pro zdraví

Proč zubům vadí horké a studené? A co s tím?

30 Zdravý životní styl

Jak se dobře a kvalitně vyspat

ABYCHOM BYLY KRÁSNE

34 Hladká jako satén

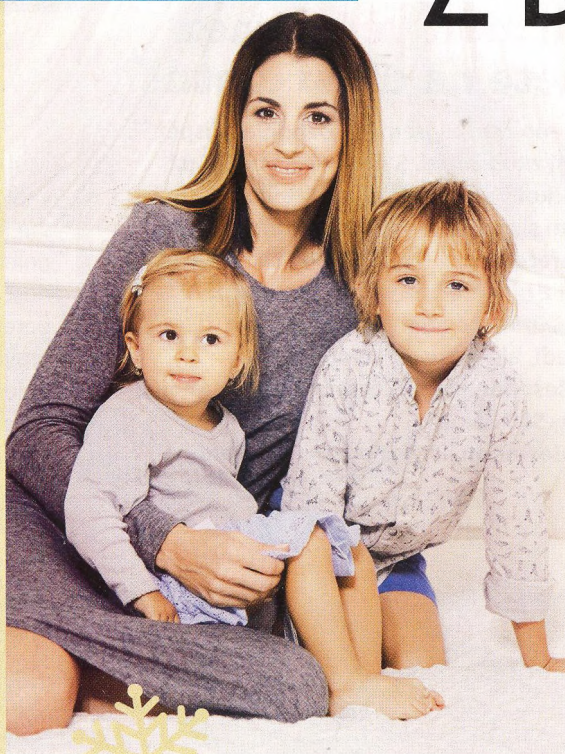
Epilaci či depilaci volí většina moderních žen. Pokožka bez chloupků, především v podpaží a na nohou, je totiž standardem ideálního vzhledu.

38 Kosmetický kaleidoskop

NAŠE DĚTI

40 Z nadváhy dítě samo nevyroste

42 Kaleidoskop



8

ROZHOVOR

Lucie Křížková



42

NAŠE DĚTI

Kaleidoskop



12

AKTUÁLNÍ TÉMA

Nachlazení





50

**ZDRAVÍ
NA TALÍŘI**
Hrušky a jablka

34

**ABYCHOM BYLY
KRÁSNÉ**
Hladká jako satén



58

**POHYB
A KONDICE**
Wellness zápisník



ZDRAVÍ NA TALÍŘI

44 S vařečkou v ruce
Jiří Štědroň, zpěvák, herec,
spisovatel

46 Honí vás mlsná?

50 Hrušky a jablka

S příchodem nového roku se mnozí z nás pokoušejí vydat neobvyklými cestami. My se přesvědčíme, že všechno je možné – i míchat jablka s hruškami.

POHYB A KONDICE

54 Cvičení s míčem a zdraví

58 Wellness zápisník

**60 Hochficht: kvalitní lyžování
i zábava na lyžích**

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

**64 Libavka je zdobná
i užitečná**

PSYCHOLOGIE A VZTAHY

70 Závislé pití je rituál

74 Královna dobrot

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

6 Co je nového

20 Poradna

68 Naturkoutek

78 Tipy do knihovny

79 Homeopatie

