

# ZDRAVÍ březen

8 Aktuální téma  
10 tipů proti jarní únavě

12 Rady pro zdraví  
Víte, jak správně sedět  
v práci?

16 Rozhovor  
Katka Klausová:  
Sport mi přináší dobrou  
náladu

20 Zdravý životní  
styl  
Jak rozeznat hlad a chuť?

24 Diagnóza  
Reflux jícnu  
Víte, že ho zpravidla vyřeší  
změna jídelníčku?

30 Pod lupou  
Jak se zbavit brýlí na čtení?

## ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

34 Přírodní dekorativní  
kosmetika nabízí  
nepřebernou škálu barev,  
ale i tolik potřebnou péči.

38 Kosmetický kaleidoskop

## NAŠE DĚTI

40 Proč by děti měly číst a jak  
je k tomu vést?

42 Kaleidoskop

## ZDRAVÍ NA TALÍŘI

44 S vařečkou v ruce  
ANTONÍN KNY, kytarista,  
kapelník skupiny Fešáci

46 Dieta pro zdravé klouby

50 Zelená na talíři

Příroda se probudila po  
zimním spánku a spolu s ní se  
budou zelenat i naše recepty.



16

ROZHOVOR

Katka Klausová:  
Sport mi přináší  
dobrou náladu



34

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

Přírodní dekorativní kosmetika.

8

AKTUÁLNÍ TÉMA

10 tipů proti jarní  
únavě



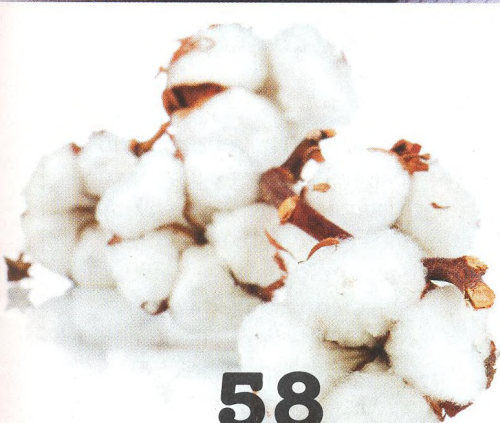




**50**

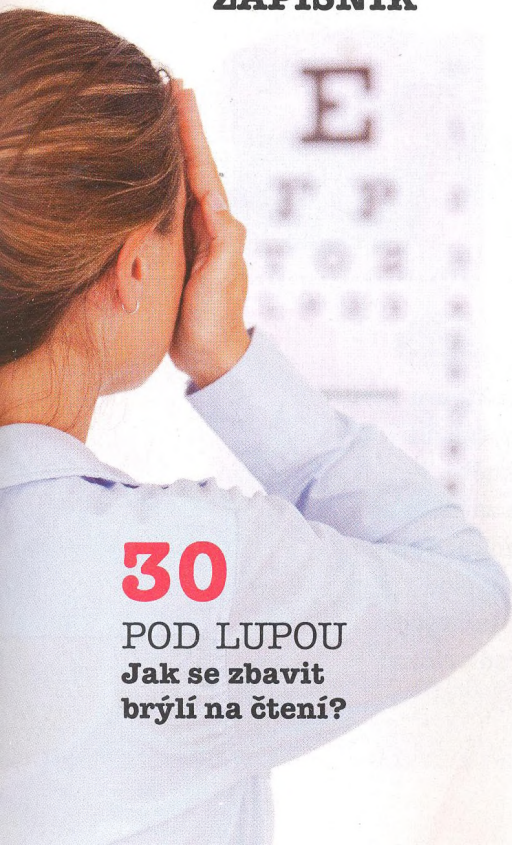
**ZDRAVÍ  
NA TALÍŘI**

Zelená na talíři



**58**

**WELLNESS  
ZÁPISNÍK**



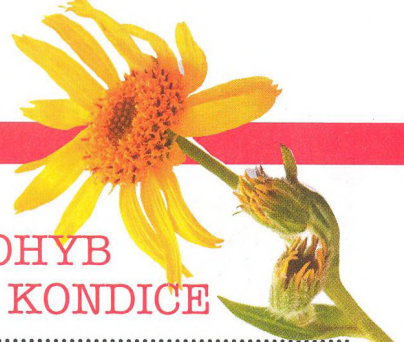
**30**

**POD LUPOU**  
Jak se zbavit  
brýlí na čtení?



**28**

**PORADNA**



**POHYB  
A KONDICE**

- 54 Sporty, které prospívají vašemu srdci!
- 58 Wellness zápisník
- 60 Lákadla Jordánska: Petra i Mrtvé moře

**ZDRAVÍ  
Z PŘÍRODY**

- 64 Jaro láká na bylinky
- 68 Naturkoutek

**PSYCHOLOGIE  
A VZTAHY**

- 70 Jak správně vykročit v novém zaměstnání
- 74 Skutečný příběh

**OSTATNÍ  
RUBRIKY**

- 3 Listárna
- 6 Co je nového
- 28 Poradna
- 78 Tipy do knihovny
- 79 Homeopatie

**60**

**POHYB  
A KONDICE**

Lákadla  
Jordánska

