

# ZDRAVÍ

## duben

### 8 Aktuální téma Fyzioterapie

S čím vším vám pomůže a proč se na ni můžete spolehnout.

### 12 Rady pro zdraví Pylové alergie a jak se jim vyhnout

### 16 Rozhovor

Vtipná, zábavná, plná elánu, taková je známá spisovatelka **Magda Váňová**

### 20 Zdravý životní styl

Kolik spánku skutečně potřebujeme? Osm hodin je mýtus!

### 24 Diagnóza Prediabetes

Víte, že ho zpravidla vyřeší změna jídelníčku?

### 30 Pod lupou

**Mrtvice** aneb Závod s časem o každou buňku

## ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

### 34 Jak vrátit vlasům jejich krásu

### 38 Kosmetický kaleidoskop

## NAŠE DĚTI

### 40 I dyslektické děti mají šanci. A velkou!

### 42 Kaleidoskop

## ZDRAVÍ NA TALÍŘI

### 44 S vařečkou v ruce

Jakub Smolík, zpěvák

### 46 Jarní detoxikační jídelníček

### 50 Velikonoční vaječné slavnosti



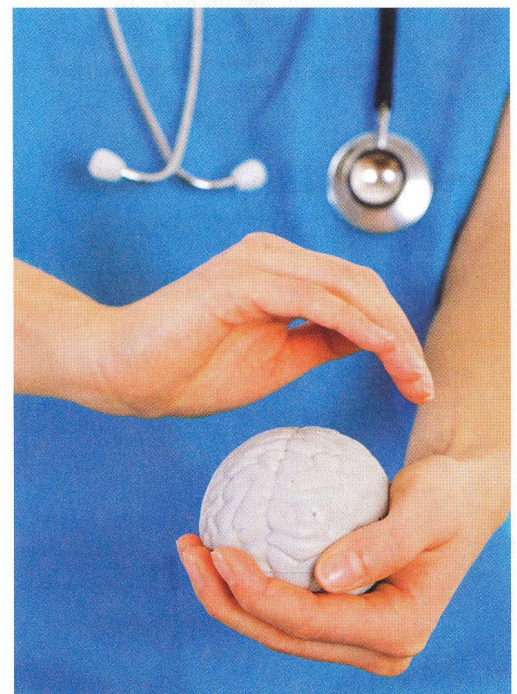
# 16

## ROZHOVOR

Vtipná, zábavná, plná elánu, taková je známá spisovatelka **MAGDA VÁŇOVÁ**

# 30

**POD LUPOU**  
**MRTVICE** aneb  
**Závod s časem**  
**o každou buňku**



# 12

## RADY PRO ZDRAVÍ

**Pylové alergie a jak se jim vyhnout**



# 28

## PORADNA