

ZDRAVÍ

květen

8 Aktuální téma
Klíšťata mají za sebou
rekordní rok

12 Rady pro zdraví
Proč si hlídat puls?

16 Rozhovor
Příroda a klid jsou
k nezaplacení, říká herečka
Kristýna Janáčková

20 Zdravý životní
styl
Co dělat, abyste
nezapomínali

24 Diagnóza
Porucha funkce štítné žlázy

30 Pod lupou
Jak poznáme, že nám
chybějí důležité vitaminy
a minerály?

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

34 Krása beze stop po akné
38 Kosmetický kaleidoskop

NAŠE DĚTI

40 Nejčastější alergie u dětí
a jak s nimi bojovat
44 Kaleidoskop

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

46 S vařečkou v ruce
Aleš Háma, herec, zpěvák,
kytarista a moderátor
48 Japonské jídlo aneb
Důležitá je chuť i úcta
k jídlu
52 Sladký život s rebarborou



16

ROZHOVOR

Příroda a klid jsou
k nezaplacení, říká
herečka **KRISTÝNA
JANÁČKOVÁ**

6

CO JE NOVÉHO



48

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

Japonské jídlo aneb
Důležitá je chuť i úcta k jídlu



56

POHYB A KONDICE

Pomáhá cvičení
na celulitidu?



**POHYB
A KONDICE**

- 56 Pomáhá cvičení na
celulitidu?
- 60 Wellness zápisník
- 62 Ona – norský ostrov jako
zjevení

**ZDRAVÍ
Z PŘÍRODY**

- 66 Naturkoutek
- 68 Zažeňte migrénu řimbabou

**PSYCHOLOGIE
A VZTAHY**

- 72 Skutečný příběh
- 74 Boj s vlastním tělem

**OSTATNÍ
RUBRIKY**

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



52

**ZDRAVÍ
NA TALÍŘI**

Sladký život
s rebarborou

40

NAŠE DĚTI

Nejčastější alergie
u dětí a jak s nimi
bojovat



62

**ZDRAVÍ
NA CESTÁCH**

Ona – norský ostrov jako zjevení

