

8 Aktuální téma

Letní průjmy – nenechte si zkazit dovolenou a chraňte se!

12 Rady pro zdraví

Jak správně pečovat o zrak a oči

16 Rozhovor

Raději pozoruji, než mluvím, říká herečka **Linda Rybová**

20 Zdravý životní styl

Přírodní léčivé zdroje musíme chránit!

24 Diagnóza

Co se slinivkou, když se zanítí

30 Pod lupou

Léto a záněty močových cest

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

34 Pečovat o pokožku se vyplatí

38 Kosmetický kaleidoskop

NAŠE DĚTI

40 První třída? V pohodě!

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

46 S vařečkou v ruce

Jan Kopka – extrémní biker

48 Nejlepší a nejzdravější letní dobroty

Nechte se inspirovat jídly, která vás osvěží i ochladí!

52 Prázdninové chutě z lesa



16

ROZHOVOR

Raději pozoruji, než mluvím, říká herečka **LINDA RYBOVÁ**



6

CO JE NOVÉHO

20

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Přírodní léčivé zdroje musíme chránit!



79

HOMEOPATIE

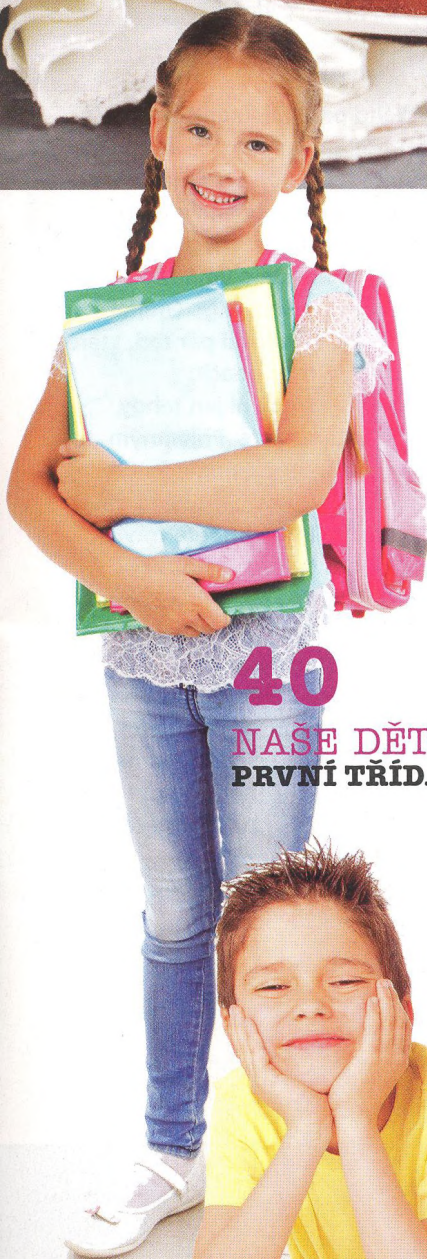


srpen



48

ZDRAVÍ NA TALÍŘI
Nejlepší a nejzdravější
letní dobrot



40

NAŠE DĚTI
PRVNÍ TŘÍDA? V pohodě!



POHYB A KONDICE

- 56 Umíte chodit správně?
- 60 Wellness zápisník
- 62 Zdraví na cestách: Poklidný Samos

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

- 66 Naturkoutek
- 68 Bejlí nad zlato se jmenuje zlatobýl

PSYCHOLOGIE A VZTAHY

- 72 Skutečný příběh: Obklopeni čajem
- 74 Úklid ve skříni, úklid v hlavě

OSTATNÍ RUBRIKY

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

68

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY
Bejlí nad zlato se jmenuje
ZLATOBÝL