

8 Aktuální téma
Salmonelóza: Jak se jí vyhnout?

12 Rady pro zdraví
Na dovolenou se vybavte i léky

16 Rozhovor
Filip Gregor
Kadeřník, kterého klientky i klienti vyhledávají pro jeho kreativitu, perfektně odvedenou práci a empatii.

20 Zdravý životní styl
Jak zvládnout horka bez újmy
Pět tipů včetně rad od nutriční terapeutky v praktickém návodu!

24 Diagnóza
Senná rýma

30 Pod lupou
Letní nástrahy hypertoniků

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

33 Kosmetický kaleidoskop
34 Slunění s respektem ke zdraví i přírodě

NAŠE DĚTI

38 Co dát dětem k jídlu v létě
41 Kaleidoskop

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

42 S vařečkou v ruce zpěvák Karel Bláha
44 Tipy pro pitný režim
48 Pět lehkých letních obědů, které vám dodají energii

16

ROZHOVOR
Filip Gregor,
kadeřník



6

CO JE NOVÉHO



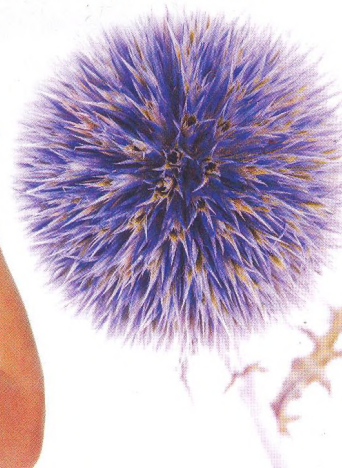
38

NAŠE DĚTI
Co dát dětem k jídlu v létě



64

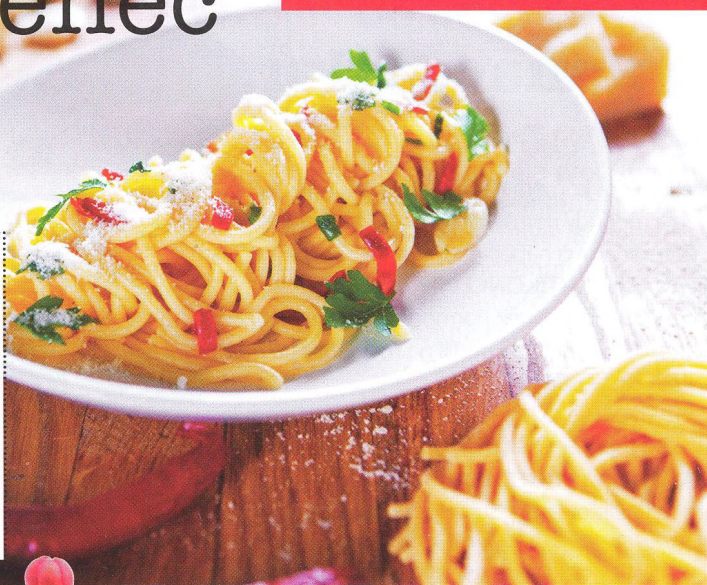
NATURKOUTEK



48

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

Pět lehkých
letních obědů,
které vám
dodají energii



56

ZDRAVÍ NA CESTÁCH

LASTOVO – ostrov daleko
od civilizace



60

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

Vyrobte si
bylinné likéry

POHYB A KONDICE

52 Letní sporty: opatrnost je
na místě

55 Wellness zápisník

56 Zdraví na cestách: Lastovo –
ostrov daleko od civilizace

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

60 Vyrobte si domácí bylinné
likéry

64 Naturkoutek

PSYCHOLOGIE A VZTAHY

66 Jak se zbavit strachu
z cestování

70 Skutečný příběh

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

6 Co je nového

19 Tipy do knihovny

28 Poradna

63 Homeopatie

33

ABYCHOM BYLY KRÁSNĚ

Kosmetický
kaleidoskop

