

ZDRAVÍ

září

8 Aktuální téma

Proti nachlazení bojуйте bylinkami, vůněmi i spánkem

12 Rady pro zdraví

Chraňte si své ledviny

16 Rozhovor

Herečka **Martina Preissová** tvrdí, že si vybrala šťastné povolání, které ji nejen baví, ale také jí pomáhá překonávat nejednu složitou životní situaci.

20 Zdravý životní styl

Jak zdravě potlačit chuť k jídlu

24 Diagnóza

Žaludeční neuróza?

Může za ni hlavně stres a psychika!

30 Pod lupou

Nejčastější problémy při diabetu a jak je zvládnout

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

34 Nedělejte si vrásky z vrásek!

38 Kosmetický kaleidoskop

NAŠE DĚTI

40 Jak by měl vypadat jídelníček školáka?

44 Kaleidoskop

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

46 Pestrý a zdravý svět kaší

50 S vařečkou v ruce

Vlastimil Horváth

52 Zářijové svačinky

Hodí se nejenom do školy, ale i do práce nebo na piknik do přírody!



16

ROZHOVOR

Herečka **MARTINA PREISSOVÁ**

6

CO JE NOVÉHO



8

AKTUÁLNÍ TÉMA

Proti nachlazení bojуйте bylinkami, vůněmi i spánkem



52

**ZDRAVÍ
NA TALÍŘI**
Zářijové svačinky



56

**POHYB
A KONDICE**

Začínáte cvičit?
Obrátte se
na fyzioterapeuta.

68

**ZDRAVÍ
Z PŘÍRODY**

Červená řepa
milovaná
i nenáviděná

**POHYB
A KONDICE**

56 Začínáte cvičit? Obrátte se
na fyzioterapeuta

60 Wellness zápisník

62 Zdraví na cestách: Výlet do
Hanoje

**ZDRAVÍ
Z PŘÍRODY**

66 Naturkoutek

68 Červená řepa milovaná
i nenáviděná

**PSYCHOLOGIE
A VZTAHY**

72 Skutečný příběh: V zajetí
vůně karamelu

74 Rozvod nemusí být
tragédie

**OSTATNÍ
RUBRIKY**

3 Listárna

6 Co je nového

28 Poradna

77 Tipy do knihovny

79 Homeopatie

