

8 Aktuální téma
Nenechte se skolit chřipkou
Nepříjemnému onemocnění se dá předejít očkováním.

12 Rady pro zdraví
Zbavte se doma roztočů

16 Rozhovor
Vaří a peče celá rodina
Alice Bendová má výhodu, že byla obdařena hned několika talenty, takže ji dnes televizní a filmoví diváci znají jako úspěšnou herečku, ale prosadila se také v modelingu a osvědčila se jako moderátorka nejrůznějších akcí.

20 Zdravý životní styl
Proč je důležité mít ve financích pořádek

24 Diagnóza
Menopauza

30 Pod lupou
Nejčastější potíže se zuby

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

34 Znovuobjevovaný zemský dar
Vynikají nejen jedinečnou čisticí schopností, ale díky vysokému obsahu minerálních látek poskytují pleti i vydatnou výživu a perfektní péči. Řeč je o kosmetických jílech.

38 Kosmetický kaleidoskop

NAŠE DĚTI

40 Nedovolte, aby je kašel trápil!

44 Kaleidoskop



16

ROZHOVOR
ALICE BENDOVÁ



60

POHYB A KONDICE
Wellness zápisník



8

AKTUÁLNÍ TÉMA
Nenechte se skolit chřipkou



52

ZDRAVÍ NA TALÍŘI
S masem a bez masa

62

POHYB A KONDICE

Zdraví na cestách: Benátky



46

ZDRAVÍ
NA TALÍŘI
7 tipů, jak
omezit cukr

56

POHYB A KONDICE

Powerjóga uvolňuje tělo
a čistí mysl



ZDRAVÍ
NA TALÍŘI

- 46 7 tipů, jak omezit cukr**
- 50 S vařečkou v ruce**
Stanislav Hložek, zpěvák
a moderátor
- 52 S masem a bez masa**
Podzimní tipy pro vegetariány
i masožravce.

POHYB
A KONDICE

- 56 Powerjóga uvolňuje tělo**
a čistí mysl
- 60 Wellness zápisník**
- 62 Zdraví na cestách: Benátky**
Gondoly jsou po staletí
symbolem severoitalských
Benátek a plavba na kterékoli
z nich úzkými kanály
starobylého plovoucího města
je výpravou dějinami.

ZDRAVÍ
Z PŘÍRODY

- 66 Naturkoutek**
- 68 Návrat mišpule do zahrad**
i kuchyní

PSYCHOLOGIE
A VZTAHY

- 72 Skutečný příběh: Strava**
jako terapie
- 74 Jak se vyrovnat**
s chronickým onemocněním?

OSTATNÍ
RUBRIKY

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