

8 Aktuální téma

Únava – co dělat dříve, než vás zaskočí

12 Rady pro zdraví

Co s vbočeným palcem?

16 Rozhovor

S herečkou **Dominikou**

Býmovou: Jak se žije mezi divadlem a farmou

20 Zdravý životní styl

Umíte se vyhnout chřipce?

24 Diagnóza

Osteoporóza

30 Pod lupou

Hubnutí a nízkosacharidová dieta

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

34 Péče o pokožku je v zimě důležitá dvojnásob

38 Kosmetický kaleidoskop

NAŠE DĚTI

40 Víte, co by měla jíst batolata?

44 Kaleidoskop

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

46 Jídelníček pro chladné dny: Jak by měl vypadat, abyste byli zdraví a fit!

50 S vařečkou v ruce **Edita Randová**, operní pěvkyně

52 **To pravé vlašské ořechové** Vlašské ořechy je škoda schovávat jen na Vánoce. Už v sychravém podzimním čase vám dodají řadu prospěšných látek.

16

ROZHOVOR

DOMINIKA BÝMOVÁ



40

NAŠE DĚTI

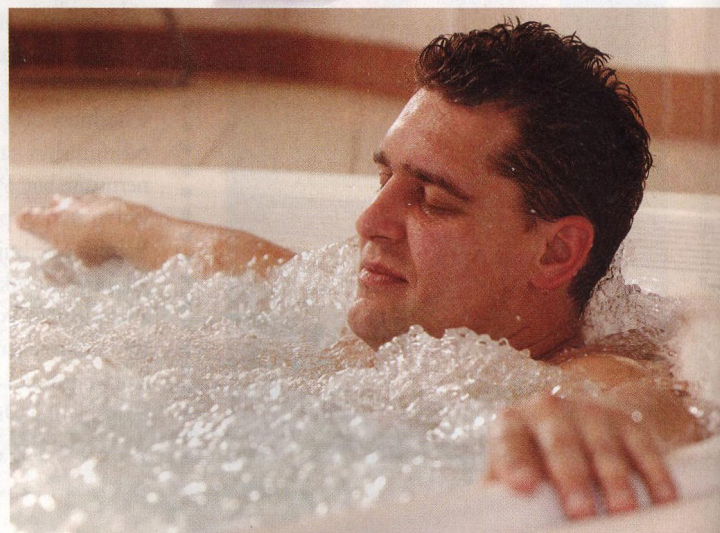
Víte, co by měla jíst batolata?



62

POHYB
A KONDICE

Zdraví
na cestách:
Smrdáky





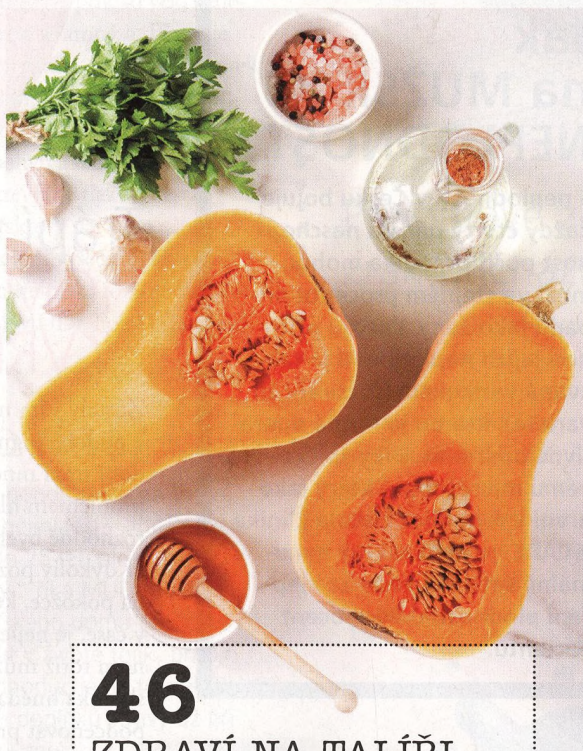
52

ZDRAVÍ NA TALÍŘI
To pravé vlašské
ořechové

20

ZDRAVÝ
ŽIVOTNÍ STYL

Umíte se
vyhnout chřipce?



46

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

Jídelníček pro chladné dny:

Jak by měl vypadat, abyste
byli zdraví a fit!



POHYB A KONDICE

- 56 Co všechno můžeme dělat ve vodě?
- 60 Wellness zápisník
- 62 Zdraví na cestách: Smrdáky

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

- 66 Naturkoutek
- 68 Podzimní výpravy za kořeny

PSYCHOLOGIE A VZTAHY

- 72 Skutečný příběh: Patrick Dempsey
- 76 Jak vzniká láska?
I když je symbolem lásky srdce, láska se podle vědeckých výzkumů rodí v našich myslích, tedy v mozku.

OSTATNÍ RUBRIKY

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

68

ZDRAVÍ
Z PŘÍRODY

Podzimní
výpravy
za kořeny