

ZDRAVÍ

prosinec

8 Aktuální téma

Jak si poradit s kašlem, rýmou a nachlazením

12 Rady pro zdraví

VÁNOCE – aby byly šťastné a veselé

16 Rozhovor

Iva Kubelková: Trvalé štěstí hledejte skrze sebe

20 Zdravý životní styl

Sauna je nejlepší lékař

24 Diagnóza

Varixy se dají zalepit!

30 Pod lupou

Autoimunitní onemocnění

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

34 Alchymie vůní dotváří osobnost

38 Kosmetický kaleidoskop

NAŠE DĚTI

40 Některá nejčastější dětská onemocnění, jak je poznat a léčit

44 Kaleidoskop

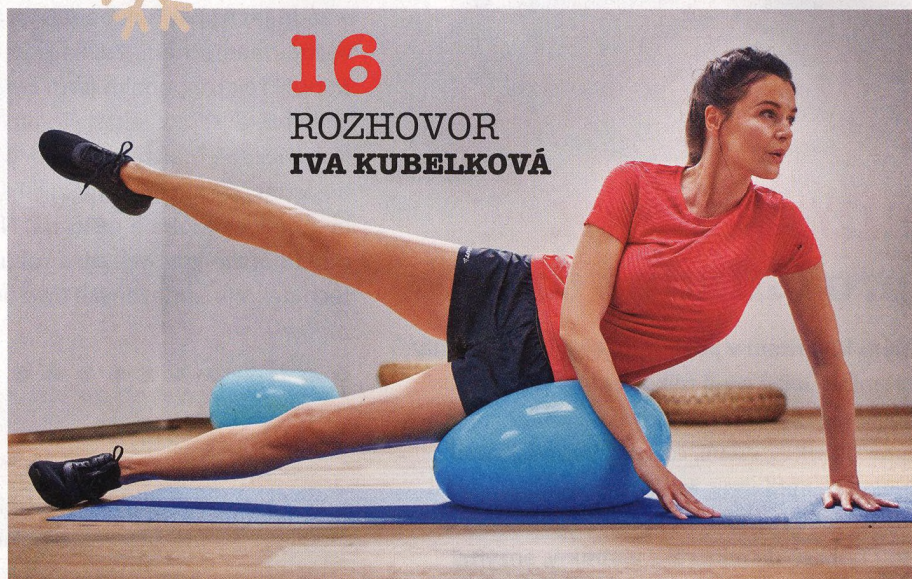
ZDRAVÍ NA TALÍŘI

46 Vánoční hodování a mlsání trochu jinak!

50 S vařečkou v ruce
Roberto Caporali, italský zpěvák a skladatel

52 Rybí Vánoce

Kapr se salátem už vás nebaví, ale rybám chcete zůstat věrní? Pak pro vás máme několik tipů!



16

ROZHOVOR
IVA KUBELKOVÁ



34

ABYCHOM BYLY
KRÁSNÉ

Alchymie vůní
dotváří osobnost

6

CO JE NOVÉHO





40

NAŠE DĚTI
Některá nejčastější
dětská onemocnění,
jak je poznat a léčit

62

**POHYB
A KONDICE**

**Zdraví
na cestách:**
Vánoční trhy
s tradicí
a kouzlem



**POHYB
A KONDICE**

- 56 Co byste měli vědět, než se vydáte do fitka
- 60 Wellness zápisník
- 62 Zdraví na cestách: Vánoční trhy s tradicí a kouzlem
Neopakovatelnou atmosféru adventních víkendů, vůni cukroví a svařáku si letos zkuste vychutnat v půvabných a nepříliš vzdálených Drážďanech!

**ZDRAVÍ
Z PŘÍRODY**

- 66 Naturkoutek
- 68 Šálek bylinkového čaje osvěží i vyléčí

**PSYCHOLOGIE
A VZTAHY**

- 72 Skutečný příběh: Jak se žije a pracuje v souladu s přírodou
- 76 Hurá na cestu k úspěchu!
Víte, co můžete udělat pro to, abyste se prosadili v zaměstnání?

**OSTATNÍ
RUBRIKY**

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

12

RADY PRO ZDRAVÍ
Vánoce –
aby byly šťastné a veselé

