

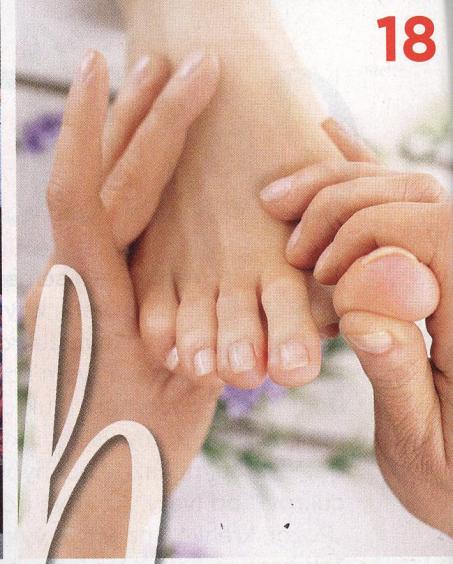
24



21



18



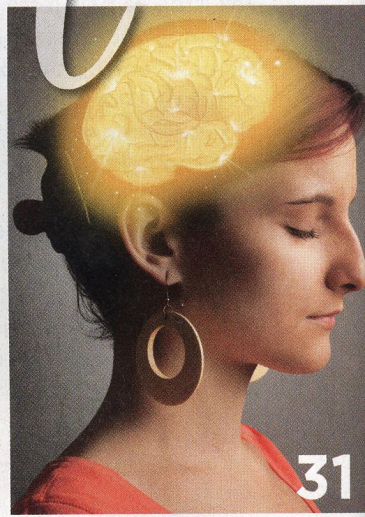
Obsah



8



56



31

ROZHOVOR

- 8** Monika Absolonová
Vyznávám úsloví „všeho s mírou“

TÉMA

- 12** Přecházením viróz ubližujete sobě i ostatním



12

INSPIRACE PRO ZDRAVÍ

- 18** Zkuste akupresuru
Pomáhá s mnoha problémy

CO NÁS ZAJÍMÁ

- 21** Flexitariánství
Jíte zdravěji a nebojíte se ptát na původ surovin
- 24** Hrrr do diety
Vaše zdraví říká NE!

KLINIKA

- 27** Závady skryté v chodidle
- 31** Lecitin zabraňuje ateroskleróze a zpomaluje stárnutí mozku
- 34** Nadýmání je častý problém

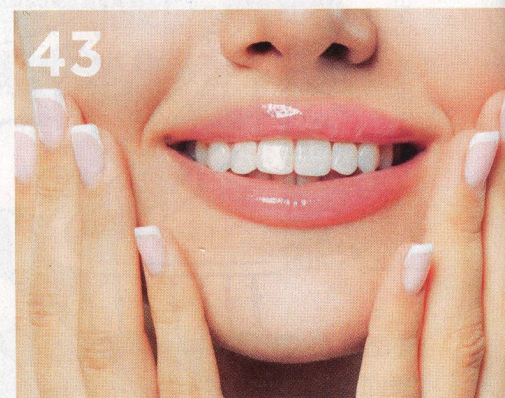


34

- 36** Můj příběh - Zákaz mít děti mě nezastavil
Lékaři šli do rizika se mnou

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 40** Pohled do dekoltu
Společně s krkem rychleji stárne
- 43** Přesušené, popraskané, pálivé rty



43

MŮJ DOMOV

- 46** Ekotrend 3. část
Výroba kosmetiky doma je víc než zábava
- 48** Teplou od plotny
Co nás v zimě zahřeje
- 50** Reflux nemusí zlobit pořád
- 56** Ignatia amara