

ZDRAVÍ

Leden

8 AKTUÁLNÍ TÉMA

IMUNITA: Co dělat, aby fungovala?

12 RADY PRO ZDRAVÍ

Jak se léčí angína

16 ROZHOVOR

LUCIE KOLAŘIKOVÁ je cestovatelka, podnikatelka, maminka dvouleté holčičky, ale především už několik let provází lidi osobním rozvojem.

20 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Jsme to, co dýcháme

24 DIAGNÓZA

4x o nejčastějších ženských potížích

30 DIETY POD DROBNOHLEDEM

Ketodieta

ABYCHOM BYLY KRÁSNĚ

34 Zima ve vlasech

Víte, jak správně pečovat o vlasy v zimním období?

38 Kosmetický kaleidoskop

NAŠE DĚTI

40 Když vaše miminko bolí břicho

Víte, jak se dobrat příčiny a co dělat?

44 Kaleidoskop

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

46 Vyzkoušejte rostlinné nápoje!

50 S vařečkou v ruce VÁCLAV KOPTA, herec a hudebník



34

ABYCHOM BYLY KRÁSNĚ

Zima ve vlasech

68

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

Kapusta si rozumí s bylinkami i kořením



12

RADY PRO ZDRAVÍ
Jak se léčí angína





52

ZDRAVÍ NA TALÍŘI
Slunce na talíři

52 Slunce na talíři

I když je za okny zima a mráz, v kuchyni můžeme připravit pokrmy plné letní pohody!

POHYB A KONDICE

56 Novinka v zimních sportech:

Crossblade sněžnice

60 Wellness zápisník

62 Zdraví na cestách:

Kam na lyže? Na Plešivec!

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

66 Naturkoutek

68 Kapusta si rozumí
s bylinkami i kořením

PSYCHOLOGIE A VZTAHY

72 Skutečný příběh: Smůla jí
přinesla štěstí

76 Naučte se zvládat stres!

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

6 Co je nového

15 Homeopatie

19 Tipy do knihovny

28 Poradna

62

POHYB A KONDICE

Zdraví na cestách:

Kam na lyže?
Na Plešivec!



8

AKTUÁLNÍ TÉMA
IMUNITA: Co dělat,
aby fungovala?



60

**WELLNESS
ZÁPISNÍK**