

### 8 AKTUÁLNÍ TÉMA

Poznáte infarkt nebo mozkovou mrtvici?

### 12 RADY PRO ZDRAVÍ

ZIMNÍ ÚRAZY: Které jsou ty nejčastější a jak je léčit

### 16 ROZHOVOR

HALINA PAWLOWSKÁ: Smích je cesta ze zoufalství

### 20 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

#### Čím nakrmit mozek?

Je nejdokonalejší, nejsložitější a stále v mnoha směrech neprobádaný orgán v těle, který řídí vše, co děláme. A proto je důležité, abychom se o něj dobře starali.

### 24 TÉMA ZDRAVÍ

Poznejte moderní metody estetické chirurgie

### 30 DIETY POD DROBNOHLEDEM

Hubnutí podle metabolického typu

## ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

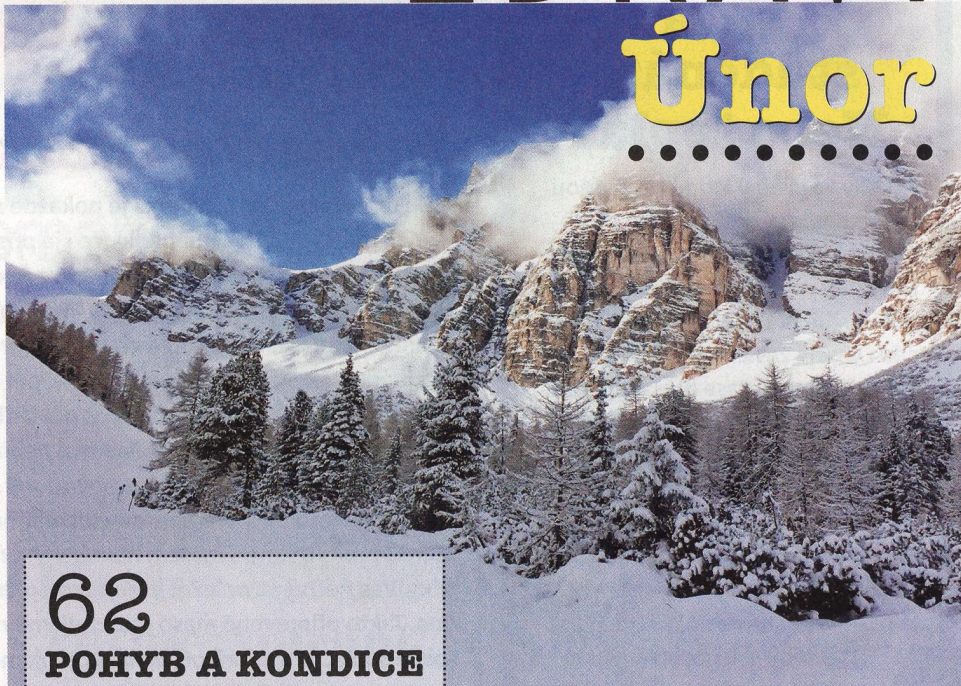
34 Péče nejen pro krásu, ale i pro zdraví

38 Kosmetický kaleidoskop

## NAŠE DĚTI

42 I o mléčné zuby je zapotřebí se správně starat!

Když se mléčné zuby konečně vyklubou, starosti zdaleka nekončí



# 62

## POHYB A KONDICE

### Zdraví na cestách:

Zimní sporty a zábava bez hranic

# 12

## RADY PRO ZDRAVÍ

### Zimní úrazy



# 16

## ROZHOVOR

### HALINA PAWLOWSKÁ





# 52

## ZDRAVÍ NA TALÍŘI

### Recepty z ráje

Utrhněte si k Valentýnu pár jablek ze stromu poznání a připravte z nich sobě a svému milému něco na zub.

# 42

## NAŠE DĚTI

I o mléčné zuby je zapotřebí se správně starat!



# 38

## KOSMETICKÝ KALEIDOSKOP

## ZDRAVÍ NA TALÍŘI

- 46 Zbytky nezhazujte a vařte bez plýtvání
- 50 S vařečkou v ruce OTA BALAGE, hudebník a pedagog
- 52 Recepty z ráje  
Utrhněte si k Valentýnu pár jablek ze stromu poznání a připravte z nich sobě a svému milému něco na zub.

## POHYB A KONDICE

- 56 Cvičení, které pomůže od bolestí. Stačí pár minut
- 60 Wellness zápisník
- 62 Zdraví na cestách:  
Zimní sporty a zábava bez hranic

## ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

- 66 Naturkoutek
- 68 Rostlina takřka ďábelsky zdravá

## PSYCHOLOGIE A VZTAHY

- 72 Skutečný příběh: Život s roztroušenou sklerózou
- 74 Manuál pro nerozhodné aneb Jak se zbavit váhavosti

## OSTATNÍ RUBRIKY

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