

16

ROZHOVOR

LILILA

KHOUSNOUTDINOVÁ



66

NATURKOUTEK

8 AKTUÁLNÍ TÉMA

Proč nás bolí záda a jak s bolestí bojovat?

12 RADY PRO ZDRAVÍ

Co nejvíc škodí našim očím

16 ROZHOVOR

Lilila Khousnoutdinová: Být chvíli sama se sebou je pro mě důležité

20 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Péče o domácnost bez chemie není utopie

Ekologické čisticí prostředky jsou díky svému netoxickému složení šetrné k lidskému zdraví i k životnímu prostředí. Můžete si je buď koupit, nebo si je vyrobit sami.

24 TÉMA ZDRAVÍ

Písmenka důležitá pro naše zdraví

Které vitaminy nám v žádném případě nesmějí scházet a proč?

30 DIETY POD DROBNOHLEDEM

Střídavý půst

**ABYCHOM
BYLY KRÁSNÉ**

34 Vlasové hity pro letošní rok

38 Kosmetický kaleidoskop

NAŠE DĚTI

40 Bolavé ucho se nemusí píchat pokaždé

44 Kaleidoskop

6

CO JE NOVÉHO



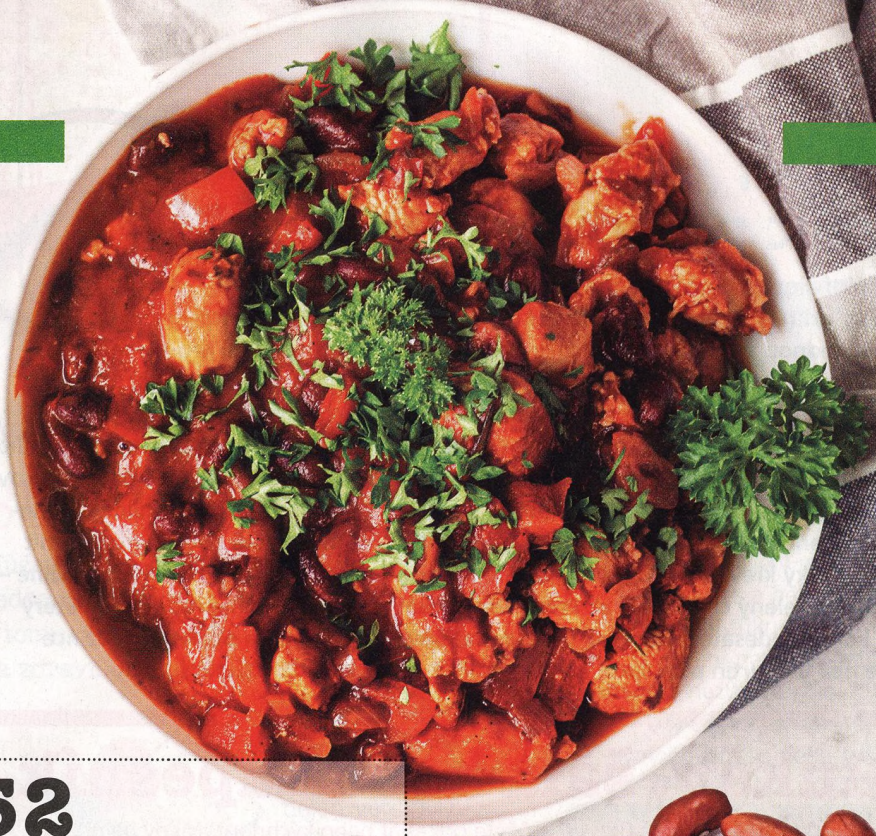
62

POHYB A KONDICE

Zdraví na cestách:

Objevte s námi pozoruhodný Senegal





52

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

Fazole šestkrát jinak

Fazole jsou výživné a lehce stravitelné. Proč si je tedy nedopřát častěji?



ZDRAVÍ NA TALÍŘI

46 Jídlo do krabičky

Je ideální do práce, do školy i na výlet.

50 S vařečkou v ruce

JAN ŽIŽKA, bubeník a pedagog, a jeho žena **OLIVIE**, zpěvačka a fotografka

52 Fazole šestkrát jinak

Fazole jsou výživné a lehce stravitelné. Proč si je tedy nedopřát častěji?

POHYB A KONDICE

56 Nejlepší pomůcky pro domácí cvičení

60 Wellness zápisník

62 Zdraví na cestách:

Objevte s námi pozoruhodný Senegal

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

66 Naturkoutek

68 Zázraky z přírody

PSYCHOLOGIE A VZTAHY

72 Skutečný příběh: Klára a její cesta k minimalismu

76 Proč jsou Skandinávci spokojení

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

6 Co je nového

28 Poradna

37 Tipy do knihovny

8

AKTUÁLNÍ TÉMA

Proč nás bolí záda a jak s bolestí bojovat?

68

ZDRAVÍ
Z PŘÍRODY
Zázraky z přírody

