

6 AKTUÁLNÍ TÉMA

Co byste měli vědět o koronaviru

Jak se chovat, abyste se nenakazili, co dělat v případě nákazy, rady pro domácí karanténu a další užitečné informace, které můžete potřebovat!

12 RADY PRO ZDRAVÍ

Ústní dutina za trochu péče stojí

16 JARNÍ TÉMA

Které pyly nejvíce dráždí alergiky?

20 ROZHOVOR

Jana Plodková:

Můj život je teď jako slowfox

24 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Jarní detoxikační manuál

28 TÉMA ZDRAVÍ

Nestyďte se za inkontinenci

34 DIETY POD DROBNOHLEDEM

DASH dieta

Byla sestavena americkými vědci s cílem snížit vysoký krevní tlak bez léků – pouze zdravou stravou. A právě proto může pomoci i při hubnutí.

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

38 Chraňte pleť před nepříznivými vlivy

42 Kosmetický kaleidoskop

NAŠE DĚTI

44 Autosedačky nejsou trapné, chrání životy

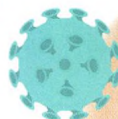
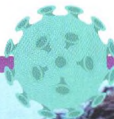
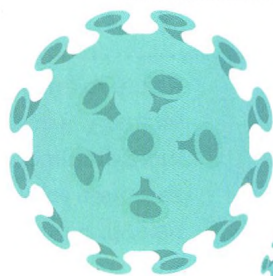
48 Kaleidoskop

42

KOSMETICKÝ
KALEIDOSKOP

20

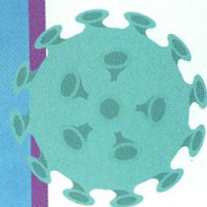
ROZHOVOR
JANA PLODKOVÁ



6

AKTUÁLNÍ TÉMA

Co byste měli vědět o koronaviru





44

NAŠE DĚTI

Autosedačky nejsou trapné, chrání životy

56

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

Snídaně do postele



64

WELLNESS
ZÁPISNÍK

24

ZDRAVÝ
ŽIVOTNÍ STYL

Jarní detoxikační manuál



ZDRAVÍ NA TALÍŘI

- 50 Když máslo není máslo
- 54 S vařečkou v ruce
PAVEL VÍTEK, zpěvák, herec
a moderátor
- 56 Snídaně do postele

POHYB A KONDICE

- 60 Sport při zvýšené hladině
cholesterolu: jaký pohyb
pomáhá?
- 64 Wellness zápisník

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

- 66 Naturkoutek
- 68 Základy z přírody

PSYCHOLOGIE A VZTAHY

- 70 Skutečný příběh: I velké boty
mohou být elegantní
- 74 Domácí mazlíčci: co jim
dáte, to vám vrátí
Pozitivně ovlivňují naše zdraví
a vycítí, když na nás padne
splín. Pak přijdou, nechají se
pohladit a nabídnou nám beze
slova svou lásku.

OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 32 Poradna
- 79 Tipy do knihovny