

### 6 AKTUÁLNÍ TÉMA

Další praktické rady aneb  
**Jak si poradit v době  
koronavirové**

### 12 RADY PRO ZDRAVÍ

Jak si chránit srdce

### 16 CO VÁS ZAJÍMÁ

Vše, co byste měli vědět  
o e-cigaretách

### 20 ROZHOVOR

Eva Vrbková  
– herečka, zpěvačka,  
skladatelka a také  
moderátorka – má energie na  
rozdávání

### 24 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Využijte příznivé účinky  
glukanů

### 28 TÉMA ZDRAVÍ

**Očkování**

Zachraňuje životy, přesto má  
stále odpůrce!

### 34 DIETY POD DROBNOHLEDEM

**Flexitariánská dieta**

Možná není slovo dieta úplně  
správné, je to totiž životní styl.  
A není vůbec krutý ani drahý!

**ABYCHOM  
BYLY KRÁSNÉ**

### 38 Elixíry mládí a vitality

### 40 Kosmetický kaleidoskop

**NAŠE DĚTI**

### 42 Proč děti potřebují probiotika

### 46 Kaleidoskop

## 6

**AKTUÁLNÍ TÉMA**

**Jak si poradit  
v době koronavirové**



## 20

**ROZHOVOR  
EVA VRBKOVÁ**



## 48

**ZDRAVÍ NA TALÍŘI**  
Jedlé květy zdobí i chutnají



## 40

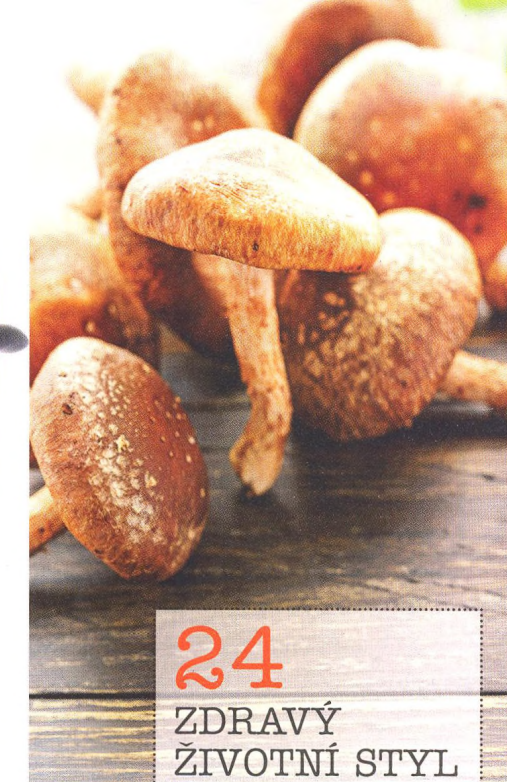
**KOSMETICKÝ  
KALEIDOSKOP**







## 10 CO JE NOVÉHO



## 24

### ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Využijte příznivé  
účinky glukanů

## 28

### TÉMA ZDRAVÍ OČKOVÁNÍ

Zachraňuje životy,  
přesto má stále odpůrce!

## 54

### POHYB A KONDICE

Zdraví na cestách:

Jih Walesu láká na přírodu,  
ragby i voňavé pivo

## ZDRAVÍ NA TALÍŘI

48 Jedlé květy zdobí i chutnají

52 S vařečkou v ruce  
ROSTISLAV OSIČKA, boxer,  
trenér a malíř

## POHYB A KONDICE

54 Jih Walesu láká na přírodu,  
ragby i voňavé pivo

58 Wellness zápisník  
60 Při strolleringu si dáte do  
těla

## ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

66 Bylinky, které dodají energii  
70 Naturkoutek

## PSYCHOLOGIE A VZTAHY

72 Skutečný příběh: Pracovní  
prostředí plné nápadů

76 Jak si konečně najít  
partnera?

## OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna  
32 Poradna  
79 Tipy do knihovny

