

ZDRAVÍ

červen

6 AKTUÁLNÍ TÉMA

Epidemie ustupuje, ale opatrní musíme být i nadále!

12 RADY PRO ZDRAVÍ

Jak zkrotit pocení?

16 CO VÁS ZAJÍMÁ

Naučte se rozeznat kvasinkovou a bakteriální infekci

20 ROZHOVOR

Herečka Táňa Malíková: Nejlépe se mi odpočívá doma

24 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Na potírání opalovacím krémem si navykněte

28 TÉMA ZDRAVÍ

Vysoký tlak se nesmí podceňovat

34 DIETY POD DROBNOHLEDEM

Hubnutí ve stylu mindfulness

Žijte tady, teď a jen se svým jídlem.

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

38 Ještě krásnější během chvilky

40 Kosmetický kaleidoskop

NAŠE DĚTI

44 I drobné úrazy potřebují ošetřit

48 Kaleidoskop



6

AKTUÁLNÍ TÉMA

Epidemie ustupuje, ale opatrní musíme být i nadále!

12

RADY PRO ZDRAVÍ Jak zkrotit pocení?



20

ROZHOVOR TÁŇA MALÍKOVÁ

Nejlépe se mi odpočívá doma



56

**ZDRAVÍ
NA TALÍŘI**
Ze správného
těsta

50
ZDRAVÍ NA TALÍŘI
Plíseň na potravinách?
Vyhodte je!



24

**ZDRAVÝ
ŽIVOTNÍ STYL**
Na potírání opalovacím
krémem si navykněte



68

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY
Bylinka, kterou milují nejen játra

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

- 50 Plíseň na potravinách? Vyhodte je!
- 54 S vařečkou v ruce
ALEŠ CIBULKA, moderátor a publicista
- 56 Ze správného těsta
Ať už si těsto připravíte sami doma nebo raději použijete kupované a ušetřený čas strávíte venku na sluníčku, přejeme vám dobrou chuť!

POHYB A KONDICE

- 60 Do Frymburku za sportem i historií
- 64 Wellness zápisník
- 66 Turistika a její výhody pro zdraví

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

- 70 Zdraví z přírody
- 74 Naturkoutek

PSYCHOLOGIE A VZTAHY

- 76 Hypochondři mají pocit, že jsou nemocní, ale nikdo jim to nevěří!

OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 32 Poradna
- 73 Tipy do knihovny