

ZDRAVÍ

červenec

.....

8 TĚMA ZDRAVÍ

Alergií přibývá. Proč?

12 RADY PRO ZDRAVÍ

Jak se chovat během veder

16 ROZHOVOR

Tereza Rumlová a její životní i divadelní srdcovky

20 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Opálená kůže bez rizika?

Ano, když víte, jak na to!

Požádali jsme odborníky o rady, díky kterým získáte vytoužené opálení a zároveň se vyvarujete zbytečných problémů.

24 CO VÁS ZAJÍMÁ

Proč nás v létě zlobí trávení?

30 DIETY POD DROBNOHLEDEM

Monotónně rozhodně nehubněte!

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

34 Zavlažujte, chráňte a regenerujte!

Hydratace a regenerace jsou klíčem ke zdravé a krásné pokožce jak v průběhu léta, tak i po jeho konci.

38 Kosmetický kaleidoskop

NAŠE DĚTI

40 Kolik stojí miminko a jak se na nové výdaje připravit?

44 Kaleidoskop

24

CO VÁS ZAJÍMÁ

Proč nás v létě zlobí trávení?



20

ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Rady, díky kterým získáte vytoužené opálení.

12

RADY PRO ZDRAVÍ Jak se chovat během veder



28

PORADNA



52

**ZDRAVÍ
NA TALÍŘI**
6 receptů na pravé léto



40

NAŠE DĚTI
Kolik stojí miminko
a jak se na nové
výdaje připravit?

70

**ZDRAVÍ
Z PŘÍRODY**
Magická síla
květely



56

POHYB A KONDICE
Štíhlá díky sportu!

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

46 Užijte si klid, pohodu a dobré jídlo venku

I pro piknik, stejně jako pro klasické stolování, platí určitá pravidla, která bychom měli dodržovat.

50 S vařečkou v ruce PAVEL ČERNOCKÝ, hudebník, publicista, manažer

52 6 receptů na pravé léto
Grilované maso, zmrzlina a osvěžující limonáda, tak chutná to pravé léto!

POHYB A KONDICE

56 Štíhlá díky sportu!

60 Wellness zápisník

64 Životní styl jménem Kodaň

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

68 Naturkoutek

70 Magická síla květely

PSYCHOLOGIE A VZTAHY

72 SKUTEČNÝ PŘÍBĚH: Pomáhat může opravdu každý

76 Řeč těla lze přelstít jen stěží

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

28 Poradna

75 Tipy do knihovny