

8 AKTUÁLNÍ TÉMA

Podceňovaný syndrom ekonomické třídy

12 RADY PRO ZDRAVÍ

I v létě dbejte na své zdraví

K dovoleným a prázdninám patří i typické obtíže, které toto období provázejí.

16 ROZHOVOR

Za tím, že se Nikola Márová stala jednou z našich nejuznávanějších baletek, jsou kromě talentu také léta dřiny.

20 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Menopauza aneb

Tipy a rady pro pohodový přechod

24 TÉMA ZDRAVÍ

Jak si s vypadáváním vlasů umí poradit medicína?

30 DIETY POD DROBNOHLEDEM

Dělená strava není pro úspěchance

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

34 Ozdravte své vlasy

Víte, jak správně pečovat o vlasy?

38 Kosmetický kaleidoskop

NAŠE DĚTI

40 Připravte své prvňáčky na školu!

44 Kaleidoskop



16

ROZHOVOR

Nikola Márová se stala jednou z našich nejuznávanějších baletek

66

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

Znáte jehlici trnitou?

12

RADY
PRO ZDRAVÍ
I v létě dbejte na své zdraví





46

ZDRAVÍ NA TALÍŘI Správné grilování?

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

- 46 **Správné grilování?**
Maso i zeleninu dochuťte až na talíři
- 50 **S vařečkou v ruce**
SIMONA OKTÁBCOVÁ,
režisérka
- 52 **Vítejte v Řecku**
Řekové vědí, na čem je nejlepší si v létě pochutnávat. Připravte si některou z těchto dobrot plných slunce a lehkosti i vy!



POHYB A KONDICE

- 56 Jízda na koni jako způsob, jak podpořit zdraví
- 60 Zdraví na cestách: Výlet do českých lázní
- 64 Cviky, které vám pomohou zahnat stres, zklidní vás a navodí dobrou náladu

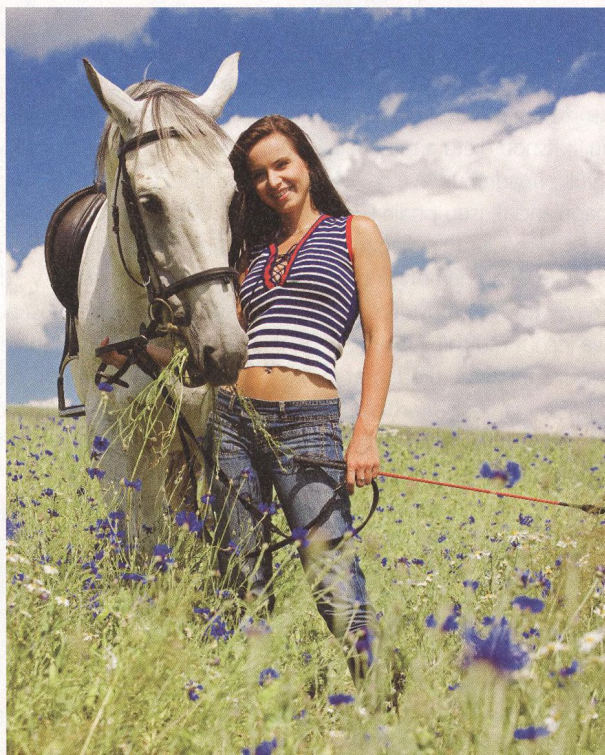
ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

- 66 Znáte jehlici trnitou?

60

POHYB A KONDICE

Zdraví na cestách:
Výlet do českých lázní



56

POHYB A KONDICE

Jízda na koni jako způsob, jak podpořit zdraví

PSYCHOLOGIE A VZTAHY

- 70 **SKUTEČNÝ PŘÍBĚH:** Esterka a malé velké zázraky
- 72 **Tipy, jak si v létě odpočinout, i když nemáte volno**

OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 6 Co je nového
- 28 Poradna
- 49 Tipy do knihovny