

8 AKTUÁLNÍ TÉMA

Rovnátka budoucnosti jsou z fólií

12 RADY PRO ZDRAVÍ

Co dělat se zarůstajícími nehty

16 ROZHOVOR

Tereza Blažková

Začínala s herectvím už ve školce, ale tehdy o něm rozhodně neuvažovala jako o svém budoucím povolání, o něm měla jiné představy.

20 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

Češi se očkují málo! Dělají chybu?

Očkování proti chřipce získalo v souvislosti s pandemií covidu-19 nový rozměr. Na jeho důležitost upozorňují lékaři, hygienici i vakcinologové.

24 TÉMA ZDRAVÍ

Dekolt na objednávku? Dnes už běžná realita

30 DIETY POD DROBNOHLEDEM

Bezlepková dieta

**ABYCHOM
BYLY KRÁSNÉ**

34 Jak vyzrát na pigmentové skvrny

38 Kosmetický kaleidoskop

NAŠE DĚTI

40 Malý tvor, ale velké trápení

Navzdory svému jménu může veš dětská napadnout prakticky kohokoli, a to bez ohledu na jeho věk, osobní hygienu či prostředí, v němž se pohybuje.



AKTUÁLNÍ TÉMA
Rovnátka budoucnosti jsou z fólií



46

**ZDRAVÍ
NA TALÍŘI**

**Jak solit,
ale nepřesolit**

16

ROZHOVOR
Tereza Blažková

38

**KOSMETICKÝ
KALEIDOSKOP**





30

DIETY POD DROBNOHLEDEM

Bezlepková dieta



52

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

Něco slaného na zub!

74

PSYCHOLOGIE A VZTAHY

Psychiatra
se nebojte!



40

NAŠE DĚTI

Malý tvor, ale
velké trápení

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

46 Jak solit, ale nepřesolit

50 S vařečkou v ruce

VÁCLAV UPÍR KREJČÍ,

herec, publicista, pedagog

52 Něco slaného na zub!

Po vydatné a originální svačině
půjde dětem vše lépe od ruky.

A pokud toho připravíte víc,
pochutná si celá rodina!

POHYB A KONDICE

56 Pokud víte, jak na to, sport
kloubům nevádí!

60 Wellness zápisník

62 Zdraví na cestách:

Dobro došli na Jadran!

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

66 Naturkoutek

68 Zázraky z přírody:

Má pořádný ríz, ale pivo to není

PSYCHOLOGIE A VZTAHY

70 SKUTEČNÝ PŘÍBĚH:

Když se setkají lidé, které
spojuje sen dělat věci jinak,
a přitom s respektem k tradici,
zdraví a přírodě, vznikne něco
vskutku výjimečného. Eva
Plchová má to štěstí, že je
součástí právě takového snu.

74 Psychiatra se nebojte!

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

6 Co je nového

28 Poradna

78 Tipy do knihovny