

ZDRAVÍ

prosinec

8 AKTUÁLNÍ TÉMA

Imunita: pečujte o ni a rozmazlujte ji!

12 RADY PRO ZDRAVÍ

Voňaví pomocníci

Příroda je k nám štědrá a nabízí mnoho pozoruhodných divů, které nám v mnoha směrech pomáhají. Jedním z nich jsou esenciální oleje, které se těší stále větší pozornosti a oblibě. A zcela právem.

16 ROZHOVOR

Filmařkou na první pokus

Známa režisérka Eva Toullová má to štěstí, že se nemusí spoléhat na spoustu dalších spolupracovníků. Kromě režie umí malovat, sama si píše scénáře, ale i knihy a má řadu dalších zájmů. A miluje zvířata.

20 ZDRAVÝ ŽIVOTNÍ STYL

**Smlsněte si na rybách!
Proč?**

24 TÉMA ZDRAVÍ

Křečové žíly a jak na ně!

30 DIETY POD DROBNOHLEDEM

Středomořská dieta dělá dobře vám i vašemu srdci

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

34 Kosmetika na Vánoce vždy potěší

38 Kosmetický kaleidoskop

NAŠE DĚTI

40 Angína není legrace

Onemocnět jí mohou dospělí, ale častěji se objevuje u dětí.

44 Kaleidoskop

12

RADY
PRO ZDRAVÍ
Voňaví pomocníci

8

AKTUÁLNĚ
Imunita

56

POHYB
A KONDICE
Bolí vás záda?
Cvičte!

16

ROZHOVOR
Eva Toullová



52

ZDRAVÍ NA TALÍŘI
Bramborový salát
na 6 způsobů

24

TÉMA ZDRAVÍ

Křečové
žíly



66

ZDRAVÍ
Z PŘÍRODY

Provoní, ochutí
i uzdraví

20

ZDRAVÝ
ŽIVOTNÍ STYL

Smlsněte si
na rybách! Proč?



40

NAŠE DĚTI

Angína



ZDRAVÍ
NA TALÍŘI

46 Vánoce s chutí a lehkostí

Tyto svátky budou jiné, a to už kvůli nepříjemnostem spojeným s pandemií. Tak proč si zadělávat na další zdravotní potíže přejídáním se tučným nebo příliš sladkým jídlem?

50 S vařečkou v ruce

ŠTĚPÁN KOJAN, kytarista, skladatel, frontman skupiny Keks

52 Bramborový salát
na 6 způsobů

POHYB
A KONDICE

56 Bolí vás záda? Cvičte!

Kombinujte pravidelné cvičení s odpočinkem a myslete také na správné držení těla.

60 Wellness zápisník

62 Zdraví na cestách:
Do Alp nejen na lyže, ale
i za tajemstvím soli

ZDRAVÍ
Z PŘÍRODY

66 Zázraky z přírody:

Provoní, ochutí i uzdraví

70 Naturkoutek

PSYCHOLOGIE
A VZTAHY

72 SKUTEČNÝ PŘÍBĚH:

Ze stydlivky mistrýní
improvizace

76 Jak vyžrát na splín

OSTATNÍ
RUBRIKY

3 Listárna

6 Co je nového

28 Poradna

69 Tipy do knihovny