

16



ZDRAVÍ leden 2021

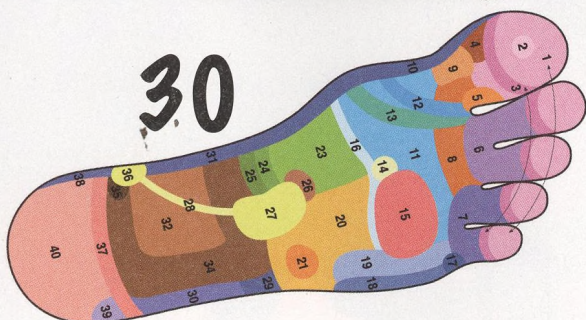


20



46

30



8 AKTUÁLNÍ TÉMA

Skrytá obezita a její rizika

12 RADY PRO ZDRAVÍ

TÉMA ZDRAVÍ

Mýty a fakta o kontaktních čočkách

16 ROZHOVOR

Superhrdinou může být každý z nás

Tatáně Gregor Brzobohatě bylo do vínku dáno značné množství fyzické krásy, díky které sklízela úspěchy po celém světě. Ale obdařena byla i nemalou měrou krásy duševní, díky níž pomáhá mnoha lidem.

20 PROBLÉM A ŘEŠENÍ

Záda bolí děti i dospělé! Proč?

24 TÉMA ZDRAVÍ

Jak rychle zhubnout vánoční kila? Nedělejte chyby!

30 POD LUPOU

Pohlazení pro nohy aneb Reflexní terapie

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

34 Poznejte svůj typ pleti a co ji trápí

38 Kosmetický kaleidoskop

NAŠE DĚTI

40 Mobily a počítače – děti jim nemusí podlehnout

44 Kaleidoskop

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

46 Pochutnat si lze i na bezmasých jídlech

Člověk nemusí být vegetarián, vegan nebo vyznavač některého z mnoha dalších směrů obdobného stravování, aby si mohl pochutnat na jídle, v němž nebude ani stopy po mase.

50 S vařečkou v ruce

Ilona Golovleva, esoterička a koučka zdravé výživy

52 Šest kachních pochoutek



76



56



52



POHYB A KONDICE

56 Nebaví vás kliky a dřepy?
Zkuste jim přijít na chuť!

60 Wellness zápisník

62 Zdraví na cestách
JIZERSKÉ HORY: na
běžky, lyže i rozhledny

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

66 Zázraky z přírody:
Máte chuť na houby?

70 Naturkoutek

PSYCHOLOGIE A VZTAHY

72 PŘÍBĚH

Knihy plné silných ženských
příběhů

76 Víte, jak nevyhořet?



60

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

6 Co je nového

28 Poradna

43 Tipy do knihovny