

OBSAH

ROZHOVOR

Denisa Kirschnerová 4

NAŠE PŘÍRODA

Život v naprosté tmě 7

CESTOVÁNÍ

Kyrgyzstán 8

TIP NA VÝLET

Ladovská zima v Hrusicích 10

PORTRÉT

Marcela Munzarová 12

HISTORIE

Tichý návrat Krále Šumavy 14

REPORTÁŽ

Ve zkušebně s Tata Bojs 17

RETRO OKÉNKO

Ze života našich babiček 20

RECEPTÁŘ

**Jídlem proti Alzheimerově
chorobě** 22

ZDRAVÍ

Celulitida 24

ZDRAVÍ

**V Mariánských Lázních
léčí následky covidu-19** 25

PORADNA

MUDr. Jan Cimický, CSc. 26

KOSMETIKA

**5 produktů, které jsou v zimě
absolutním základem!** 27

ČTENÍ PRO VÁS

Etiketa se šarmem 29