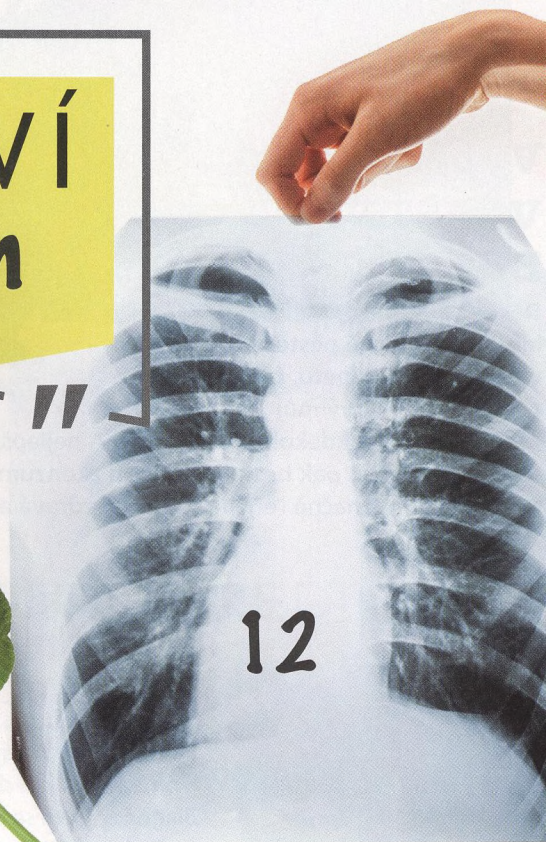




16

ZDRAVÍ březen



12



30



66

8 AKTUÁLNÍ TÉMA

Jak zatočit (nejen) s jarní únavou

12 TÉMA ZDRAVÍ

Plíce v ohrožení

S příchodem onemocnění covid-19 jsme si připomněli, jak podstatné jsou pro náš život zdravé plíce.

16 ROZHOVOR

Ráda naslouchám lidem

Lenny Trčkovou znají jak posluchači rádií, tak diváci televizí, ale také účastníci různých společenských akcí. Lenny je totiž uznávaná a vyhledávaná moderátorka.

20 PROBLÉM A ŘEŠENÍ

Infekce močových cest

Jaké jsou příčiny a příznaky tohoto onemocnění, jak se léčí a čím léčbu podpořit?

24 RADY PRO ZDRAVÍ

Dámy, zajděte si na **mamograf!**

30 POD LUPOU

Jak funguje terapie vůní

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

34 Probudte svou pleť do krásy

38 Kosmetický kaleidoskop

NAŠE DĚTI

40 Povinné i nepovinné očkování u dětí nepodceňujte!

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

44 Proč jíst luštěniny?

50 S vařečkou v ruce

Šimon Pečenka, moderátor, herec, zpěvák a hypnoterapeut

52 Kouzlení s čerstvými bylinkami

Bylinky dodají vašim pokrmům nejen krásné barvy, ale především příjemnou vůni a výraznou chuť!



24



62



52

POHYB A KONDICE

56 Trampolíny stále frčí.
Jaké má toto cvičení
výhody?

60 Wellness zápisník

62 Zdraví na cestách:
LITOMYŠL

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

66 Zázraky z přírody:
Jarní bylinky

70 Naturkoutek

PSYCHOLOGIE A VZTAHY

72 SKUTEČNÝ PŘÍBĚH:
I ponožky umějí pomáhat

74 Víte, kdo je ambivert?
Možná jste to právě vy!



38

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

6 Co je nového

28 Poradna

79 Tipy do knihovny



40

