

8



8 AKTUÁLNÍ TÉMA

Detoxikace aneb
Jarní úklid (nejen) těla

Je důležité dopřát si příjemný rituál, který pomůže tělu i mysli očistit se, abychom se spolu s přírodou cítili jako znovuzrození.

12 TÉMA ZDRAVÍ

Home office v pohodě!

16 ROZHOVOR

Hraje, čte a sází stromy

Slunečná patří k nejsledovanějším televizním seriálům.

ZDRAVÍ duben

6



16



12



20 PROBLÉM A ŘEŠENÍ

I inkontinence má řešení

24 RADY PRO ZDRAVÍ

Kdo by nechtěl bydlet zdravě?

Odpověď je jasná:
Nikdo!

**ABYCHOM BYLY
KRÁSNÉ**

30 Krása a péče zrozená
z rostlin

NAŠE DĚTI

34 Zdravé mlsání nejen
pro batolata

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

38 Umíte správně uchovat
ovoce a zeleninu, aby
vydržely co nejdéle?

42 S vařečkou v ruce
Petr Pospíchal, herec
a režisér



60



56



52



44

44 Špenátové menu plné síly

Inspirujte se Pepkem námořníkem a doplňte si s námi zásobu vitaminů K, A a C, kyselinu listovou a hořčičk.

POHYB A KONDICE

48 Proč je vhodné cvičit v těhotenství

52 Zdraví na cestách po Česku: Do Slatiňan za kladrubáky i na zámek

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

56 Zázraky z přírody: Zakuklené léčivé účinky

58 Naturkoutek

PSYCHOLOGIE A VZTAHY

60 SKUTEČNÝ PŘÍBĚH: Lékaři z první linie

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

6 Co je nového

28 Poradna

62 Tipy do knihovny



34

