

16

# ZDRAVÍ květen



8



56

## 8 AKTUÁLNÍ TÉMA

**Pylová sezona začíná.  
Alergici, mějte se na  
pozoru!**

Roušky, které nosíme kvůli covidu, alergikům pomáhají, ale problém neřeší.

## 12 TÉMA ZDRAVÍ

**Vitální a zdravá i po třicítce**  
Nejlepší recept, jak ohlídat své zdraví, když překročíte práh třicítky a vydáte se na cestu ke čtyřicítce? Naučit se sebelásce!

## 16 ROZHOVOR

**Dana Morávková:**

Netrápím se tím, co nemohu ovlivnit.

## 20 PROBLÉM A ŘEŠENÍ

**Zvýšený cholesterol**

Poradíme vám, jak na něj vyzrát!

## 24 RADY PRO ZDRAVÍ

**Kvasinkové infekci je lepší předcházet!**

## ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

**28 Sluncem políbená  
a přitom chráněná**

Sluneční paprsky jsou dar, bez kterého by nebyl život. Zároveň jsou ale v nadměrné míře nepřítelem krásy a zdraví pokožky.

## NAŠE DĚTI

**32 Boty a botičky pro malé  
nožičky**

Čím se při výběru dětských bot řídit a na co si dát nejvíce pozor?



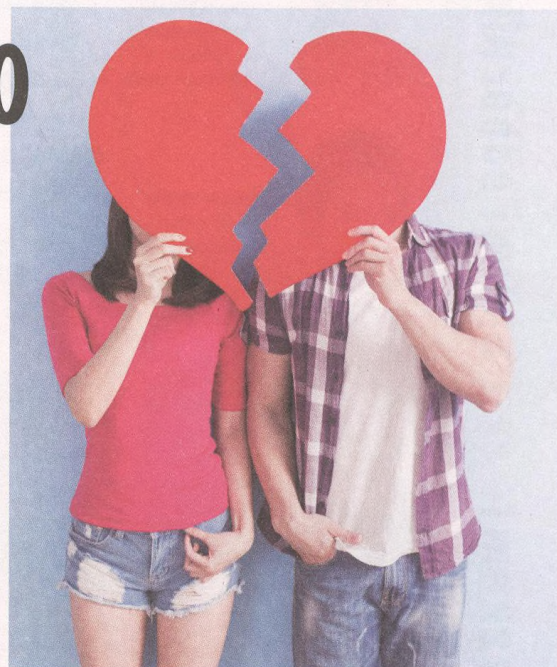
42



46



50



12



32



## HUBNEME SE ZDRAVÍM

### 36 Koučink při hubnutí funguje!

Snažíte se shodit pár kilo a dlouhodobě se vám to nedaří? Zkuste popřemýšlet o službách kouče.

## ZDRAVÍ NA TALÍŘI

### 40 S vařečkou v ruce

Herečka Martina Hudečková

### 42 Pomazánkové kouzlení

Vhodně zvolené ingredience dělají z pomazánek fit pochoutku nabitou cennými látkami.

## POHYB A KONDICE

### 46 Zdraví na cestách po Česku: Vydejte se krásně bloudit do Loučeně

## PSYCHOLOGIE A VZTAHY

### 50 Jak přežít kopačky?

I když vám to tak ze začátku nebude připadat, z pověstných „kopaček“ se dostanete. Nějakou dobu ten očistný proces ale potrvá. Buďte proto trpěliví.

## ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

### 56 Zázraky z přírody: Přičarujte si lásku s bylinkami

### 58 Naturkoutek

## OSTATNÍ RUBRIKY

### 3 Listárna

### 6 Co je nového

### 54 Poradna

### 62 Tipy do knihovny

