

ZDRAVÍ červenec



16



34



24



8

8 AKTUÁLNÍ TÉMA

Tipy a triky pro voňavé bytí

Intenzivní pocení je nepříjemné především z estetického hlediska. Díky kosmetice, vhodné stravě, bylinkám a také oblečení ale můžeme pot zkrotit.

12 TÉMA ZDRAVÍ

Co byste měli vědět, než začnete hubnout do plavek?

16 ROZHOVOR

Pracovala jsem přímo na covidovém oddělení!

Muzikálová a činoherní herečka a zpěvačka Kateřina Pechová neváhá vrhnout se do pomoci druhým, je vášnivá čtenářka, ráda zpovídá zajímavé lidi ve svém podcastu a inspiruje nejednu ženu k tomu, aby byla sama sebou.

20 PROBLÉM A ŘEŠENÍ

Bolí mě často hlava. Co mám dělat?

24 RADY PRO ZDRAVÍ

Zkuste to bez obalu. Vydejte se s námi na

dobrodružnou cestu za zodpovědnějším životem – na cestu zero waste!

30 ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

Kosmetická výbava na léto

Ať už na cestách, dovolené, nebo při běžném pracovním nasazení v průběhu prázdnin – vaše kosmetická taštička potřebuje změnu beauty arzenálu.

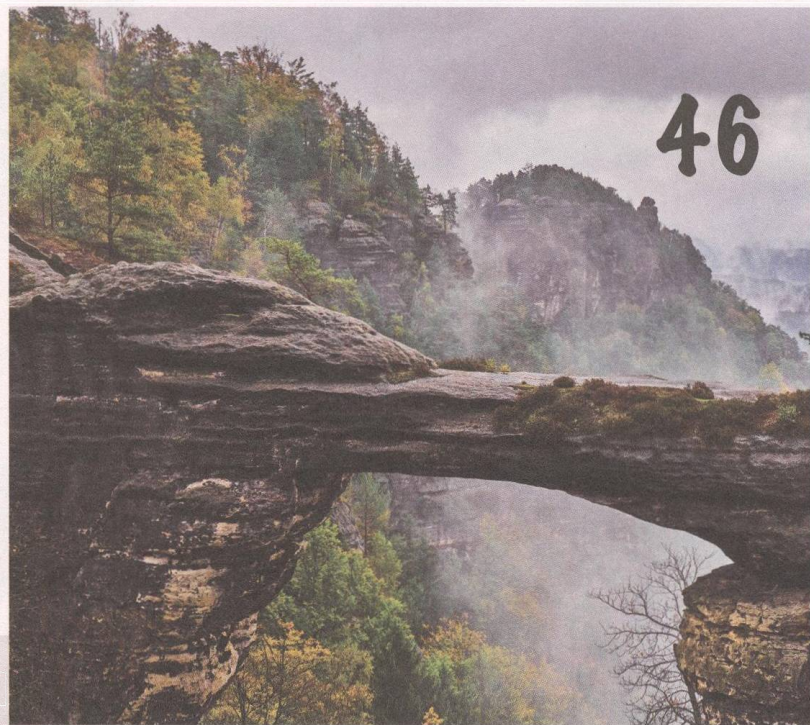
34 NAŠE DĚTI

Nejčastější letní patálie

Která to je? No přece průjem! A protože neexistuje



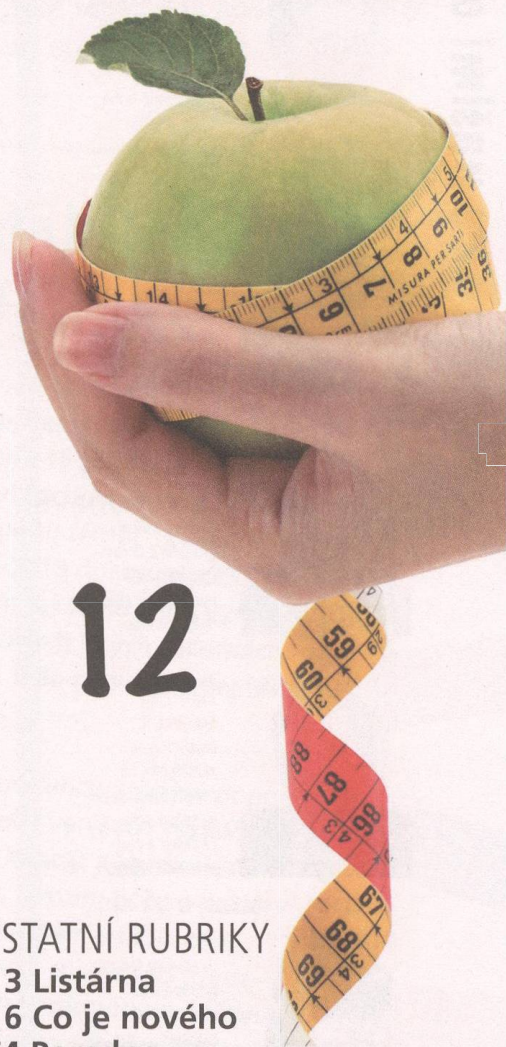
56



46



38



12

stoprocentní recept, jak se mu v létě vyhnout, poradíme vám alespoň, jak ho léčit a riziko jeho vzniku minimalizovat.

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

36 S vařečkou v ruce

Jiřina Rosáková, scenáristka a publicistka

38 Lehké osvěžení

Dopřejte si lehká jídla podle našich receptů, která jsou plná darů léta, jsou nabitá blahodárnými látkami a neodolatelně osvěžující.

42 Letní jídelníček? Dbejte na čerstvost a střídmost!

POHYB A KONDICE

46 Zdraví na cestách po Česku: Výlet do Národního parku České Švýcarsko

Kouzlo tohoto místa nezmenšuje ani obrovský nápor turistů – jde totiž o jednu z nejnavštěvanějších lokalit v České republice.

50 Po dlouhém lockdownu sportujte opatrně!

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

56 Lichořeřišnice

Stále na ni není pozdě! Vyroste všem a všude

60 Naturkoutek

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

6 Co je nového

54 Poradna

62 Tipy do knihovny