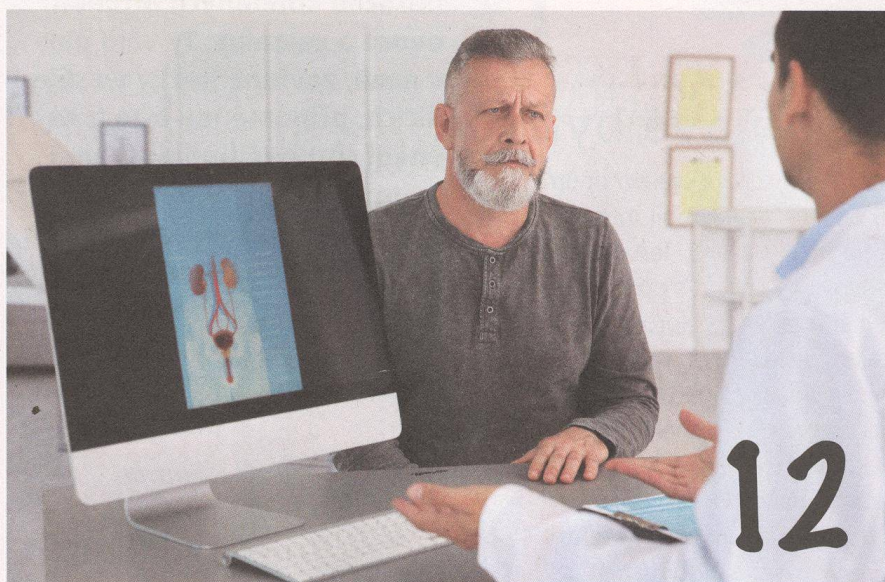




ZDRAVÍ srpen



8 AKTUÁLNÍ TÉMA

Pijte pro zdraví i pro krásu

Může to vypadat, že o ničem jiném se nemluví a nepíše stále dokola tak jako o pitném režimu. Ale on je opravdu jedním z nejdůležitějších pilířů dobře fungujícího organismu.

12 PROBLÉM A ŘEŠENÍ

Potíže s prostatou

Trable s prostatou se týkají výhradně mužů. Pánové však o nich jen velice neradi mluví. Jak se problémy s prostatou obvykle hlásí a co na ně skutečně platí?

16 ROZHOVOR

Být šťastnější není tak těžké

Usměvavá Patricie Pagáčová je známá televizní, filmová i divadelní herečka, porotkyně, vyznavačka jógy, milovnice zvířat, kterým pomáhá, přírody a života vůbec.

20 TÉMA ZDRAVÍ

Kam na dovolenou? Přece do lázní!

Seznamte se s několika pádnými důvody, proč strávit dovolenou v lázních.

24 RADY PRO ZDRAVÍ

Jak vyžrát na „zlobivý“ krevní tlak

30 ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

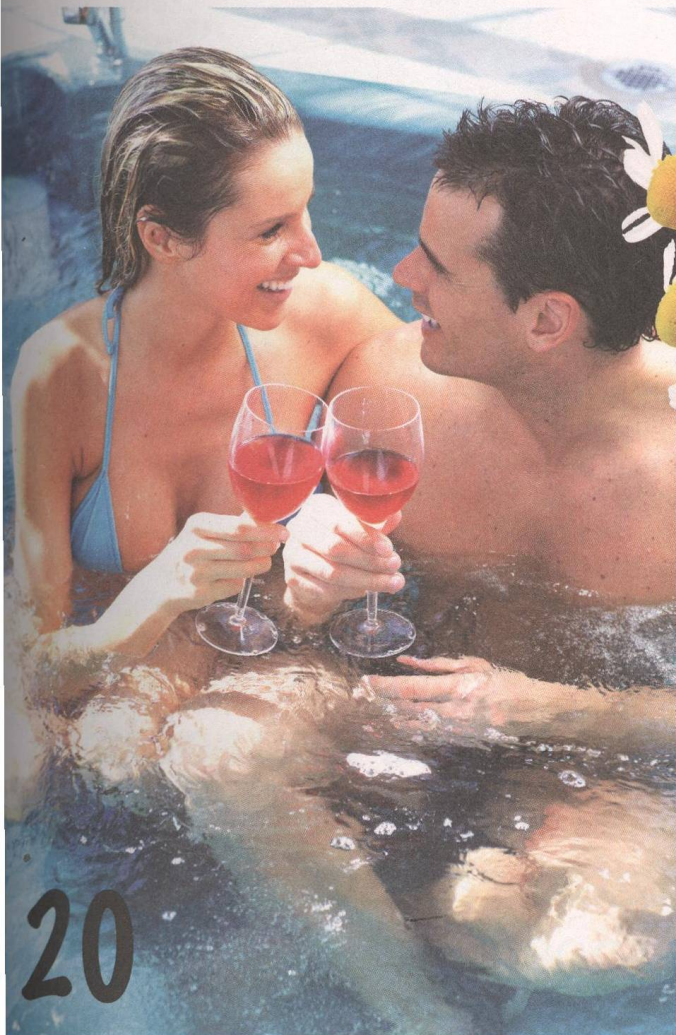
Osm unikátních máseľ pro vaši krásu

Darů, které nám poskytují plody exotických stromů, využijete pro komplexní péči doslova od hlavy po paty.

34 NAŠE DĚTI

Tvrđý oříšek

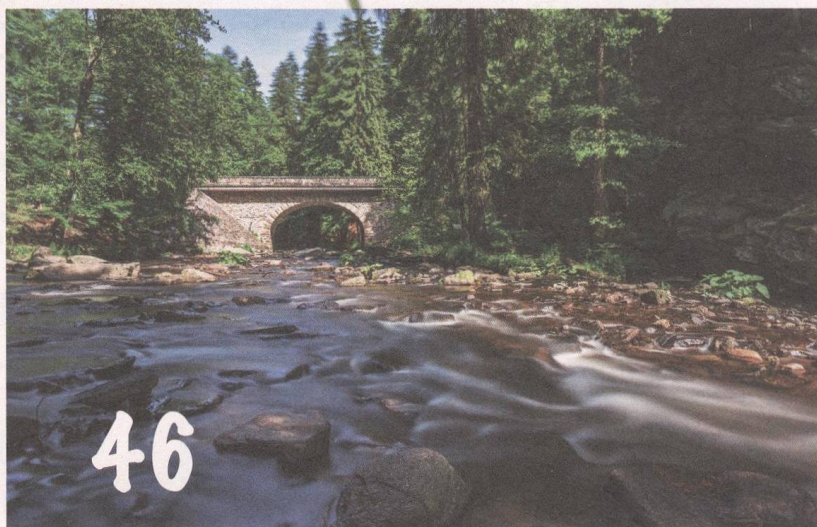
Volba sportu pro děti zamotává pravidelně hlavu spoustě rodičů. Jaký vybrat



56



38



46

a co všechno přitom brát v potaz?

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

36 S vařečkou v ruce

Herečka a zpěvačka Dagmar Patrasová

38 Zavřete je do sklenic

Byla by škoda nezužítkovat letní úrodu ovoce a zeleniny a nenandat si do skleniček alespoň něco k pozdějšímu využití, kdy už čerstvých plodů nebude tolik.

POHYB A KONDICE

42 Proč (a jak správně) běhat

Toužíte zhubnout nebo si

zlepšit kondičku? Obujte si dobré boty a vyrazte!

46 Zdraví na cestách po Česku:

Pastviny vás překvapí

Pokud se stejně jako já rozhodnete pro výlet nebo dovolenou v okolí přehradní nádrže Pastviny, hodně riskujete. Do této malebné krajiny se totiž zamilujete na první pohled. A půjde o lásku doživotní!

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

56 Srpnové bylinky

60 Naturkoutek

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

6 Co je nového

54 Poradna

62 Tipy do knihovny



56