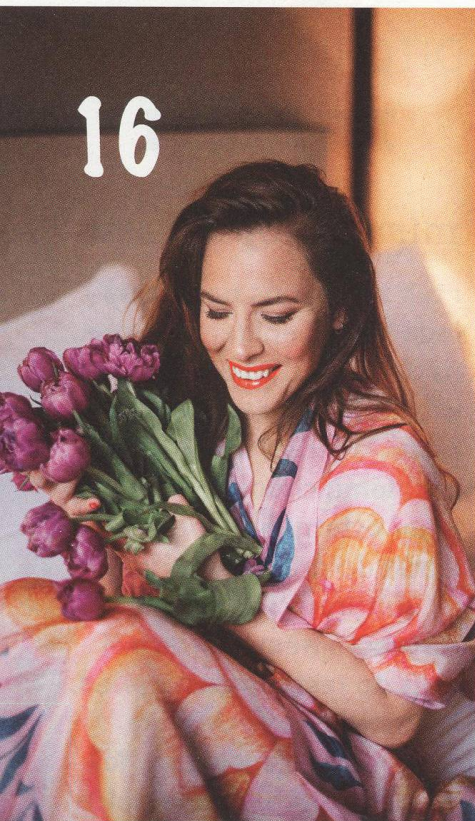


16



ZDRAVÍ září

34



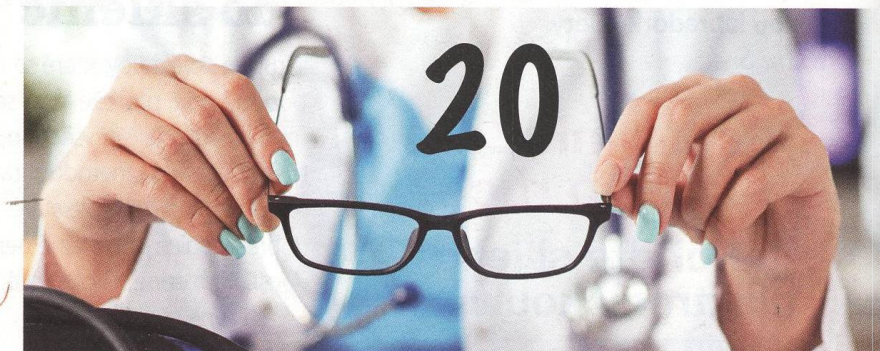
12



6



20



8 AKTUÁLNÍ TÉMA Nejlepší recept na imunitu? Zdravý život!

Máte pocit, že žijete zdravě, tudíž by se vám měly nemoci vyhýbat? Přesto podle odborníků neuškodí na podzim péči o imunitní systém zintenzivnit.

12 TÉMA ZDRAVÍ Znalosti první pomoci jsou k nezaplacení!

16 ROZHOVOR Jsem kronikářka pocitů, situací a zkušeností

Dokumentární režisérka a divadelní a filmová herečka Petra Nesvačilová má před sebou nabitý podzim. Kromě seriálové a filmové premiéry spatří světlo světa i její první kniha.

20 PROBLÉM A ŘEŠENÍ Pomůže jen operace! Šedý zákal patří k nejběžnějším onemocněním zraku. Víte, jak se léčí?

24 RADY PRO ZDRAVÍ Nenechte křečové žíly, aby vás trápily

28 ABYCHOM BYLY KRÁSNE Trendy v líčení pro podzim a zimu

Přirozeně vypadající pleť, zvýrazněné oči, široká škála odstínů. Minimalismus, osobitost, ale i extravagance.

32 NAŠE DĚTI Vychytávky a tipy pro pohodový školní rok

ZDRAVÍ NA TALÍŘI 34 Nepovažujte je za přežitek

Svačiny jsou důležitou položkou správného



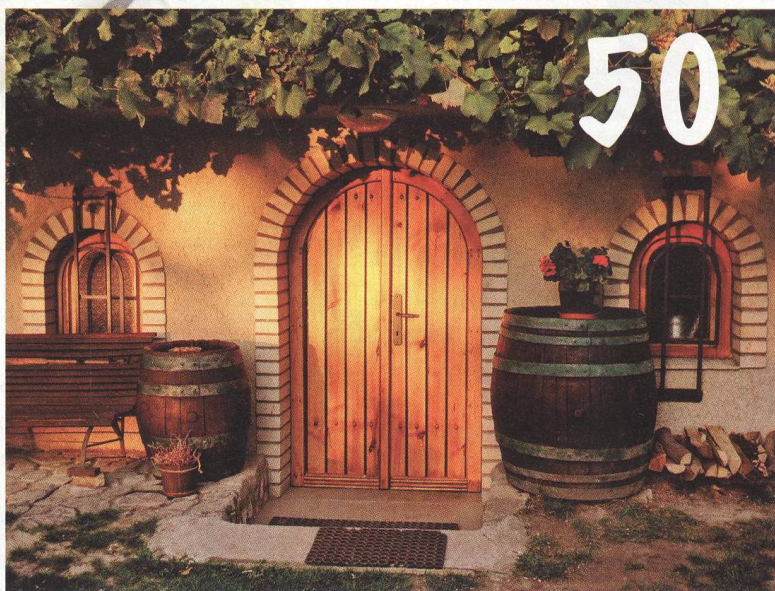
38



42



32



50

stravovacího režimu pro děti i pro dospělé.

38 Moderní snídane

Trendem posledních let je zajít si na dobrou snídani do kavárny či restaurace. Proč si ji ale nepřipravit sami a nevychutnat si ji v klidu doma?

42 S vařečkou v ruce

Martin Chodúr, zpěvák, skladatel, multiinstrumentalista

POHYB A KONDICE

46 Po covidu (i po létě) zpět do fitka

Přestali jste kvůli covidu navštěvovat fitcentrum

a uvažujete o návratu?

Nebo vás už nebaví cvičení doma?

Neváhejte a vyrazte! Potěšíte tím nejenom své svaly, ale i mozek.

50 Zdraví na cestách po Česku

Výlet za památkami i za vínem

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

56 Hodně hořká, ale hodně zdravá

Zeměžluč okolíkatá je nepříjemně hořká, ale příjemně léčivá.

60 Naturkoutek

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

6 Co je nového



56