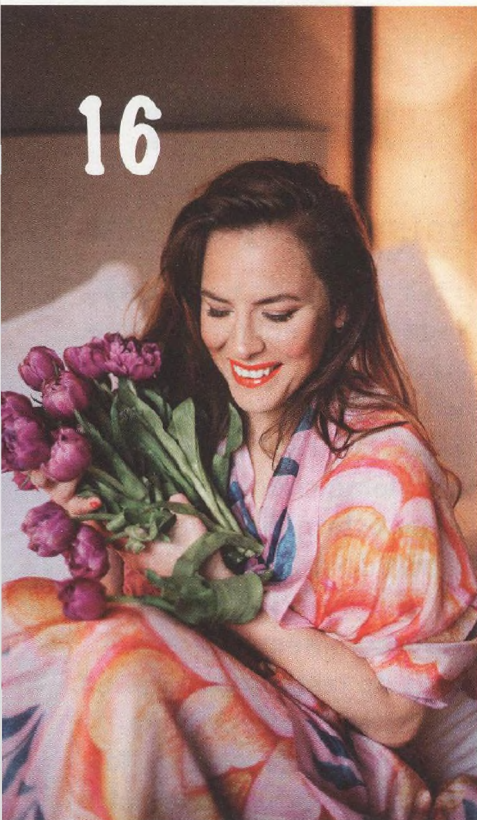


16



# 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 prežitek

Svačiny jsou důležitou položkou správného



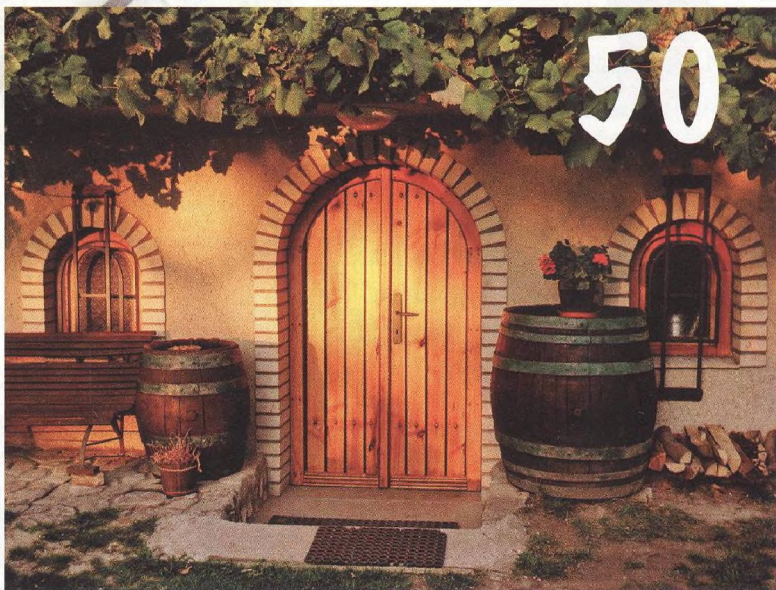
38



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 domova?

**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