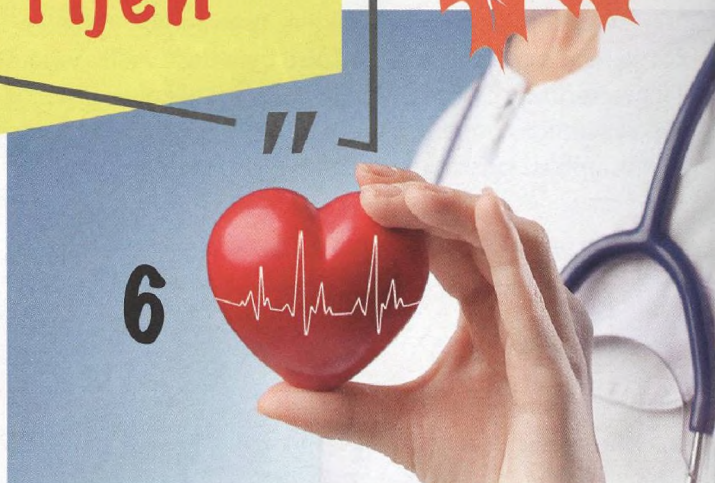


12

**EVA SAMKOVÁ**

# ZDRAVÍ říjen



6



48



34

8 **AKTUÁLNÍ TÉMA**  
**Proč si zajít na masáž?**  
Poskytují úlevu od bolestí, zmírňují projev stresu, zklidňují, ale také prospívají kráse.

16 **TÉMA ZDRAVÍ**  
**Chřipková sezona může letos nemile překvapit. Jste připraveni?**

Chránit, regenerovat, vyživovat a hydratovat. Čtyři jednoduché kroky, které vám dopřejí krásnou a zdravou pleť, i když venku mrzne, fouká nebo svítí sluníčko.

12 **ROZHOVOR**  
**Kde bere elán a dobrou náladu?**

20 **PROBLÉM A ŘEŠENÍ**  
**Manuál proti bolesti zad**

34 **NAŠE DĚTI**  
**Víte, kdy s dítětem k logopedovi?**

Když se řekne snowboard a k tomu ještě cross, každému se ihned vybaví jméno EVA SAMKOVÁ. A nejen kvůli knírku, který si namaluje pod nos před každým závodem, ale především díky úspěchům v této disciplíně.

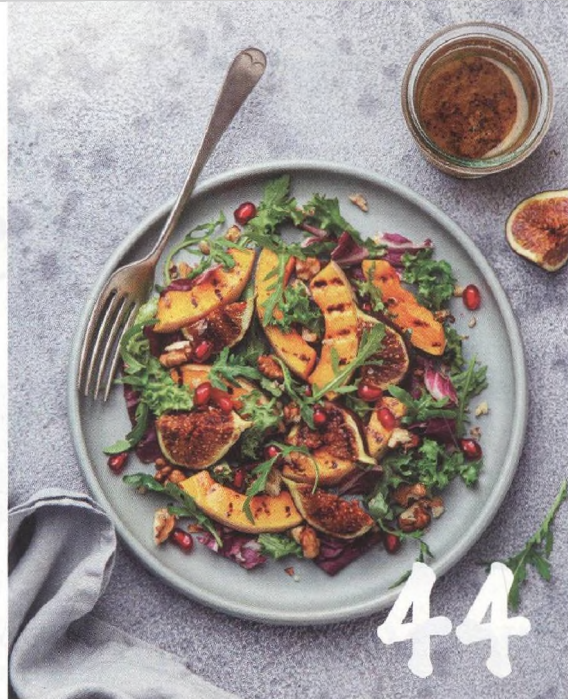
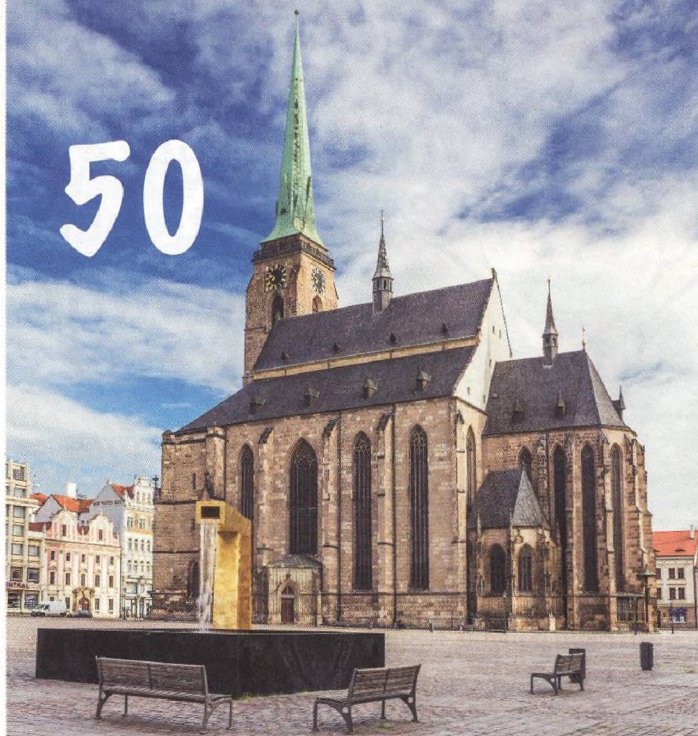
24 **RADY PRO ZDRAVÍ**  
**Jak a čím si dobíjet energii**

**ZDRAVÍ NA TALÍŘI**  
**38 Jak se jídelm vyhnout cukrovce**

28 **ABYCHOM BYLI KRÁSNE**  
**To nejlepší pro pokožku v chladných měsících**

Máte sedavé zaměstnání, nepohybuje se nebo máte nadváhu? Tak to jste pravděpodobně

# 50



# 44



# 42

## ZDENĚK MAHDAL



# 60



kandidáty na onemocnění zvané diabetes. Zkuste tedy něco udělat, aby jste jej nedostali!

**42 S vařečkou v ruce**  
ZDENĚK MAHDAL, herec a moderátor

**44 Zdravá pochoutka podzimu**  
Dýně poskytuje mnohem více možností než jen přípravu polévky nebo kaše. Přesvědčte se sami!

### POHYB A KONDICE

**48 Vstávat a cvičit!**  
Také se vám nechce z vyhřátého „klobouku“?

Snad vás přesvědčí několik pádných důvodů, proč začít den právě cvičením.

**50 Zdraví na cestách po Česku**  
**Kam se schovat v Plzni, když prší**

Náš výlet do města piva nezačal dobře. Hned, jak jsme překročili hranice města, začalo lít jako z konve. A tak jsme místo plánované procházky po městě hledali místa, kde se můžeme schovat pod střechu. Co zajímavého jsme přitom objevili?

### ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

**58 Kořenová alias polévková zelenina**  
**60 Naturkoutek**

### OSTATNÍ RUBRIKY

**3 Listárna**  
**6 Co je nového**  
**54 Poradna**  
**62 Knihy**

