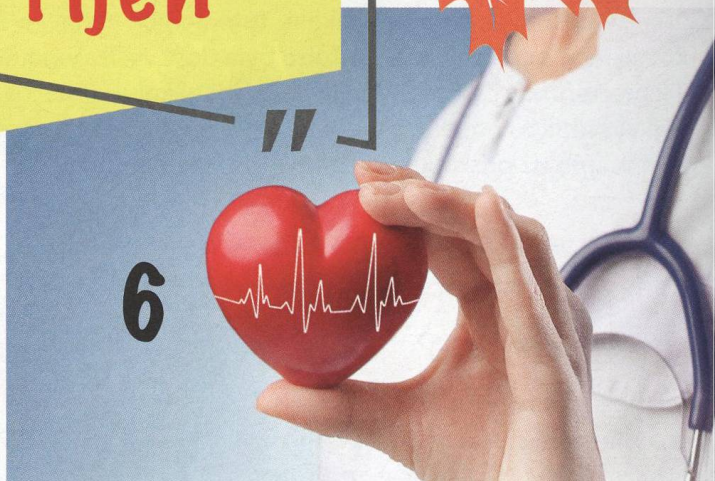


12

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.

12 ROZHOVOR

Kde bere elán a dobrou náladu?

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.

16 TÉMA ZDRAVÍ

Chřipková sezona může letos nemile překvapit. Jste připraveni?

20 PROBLÉM A ŘEŠENÍ

Manuál proti bolesti zad

24 RADY PRO ZDRAVÍ

Jak a čím si dobíjet energii

28 ABYCHOM BYLI KRÁSNE

To nejlepší pro pokožku v chladných měsících

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

34 NAŠE DĚTI

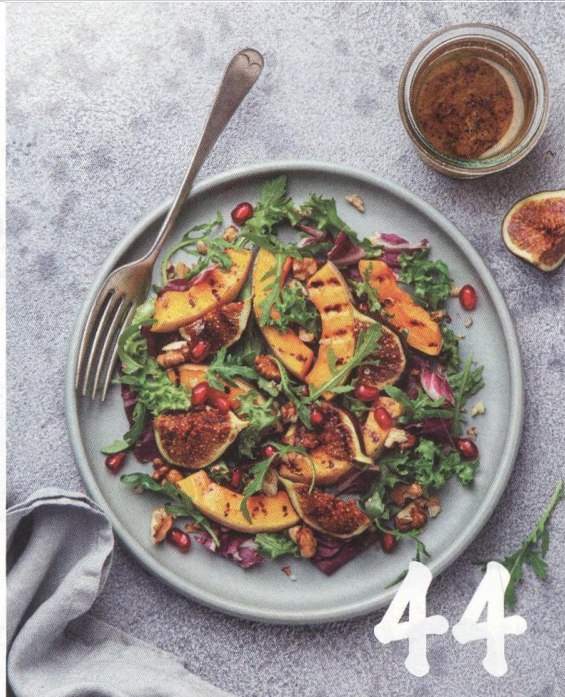
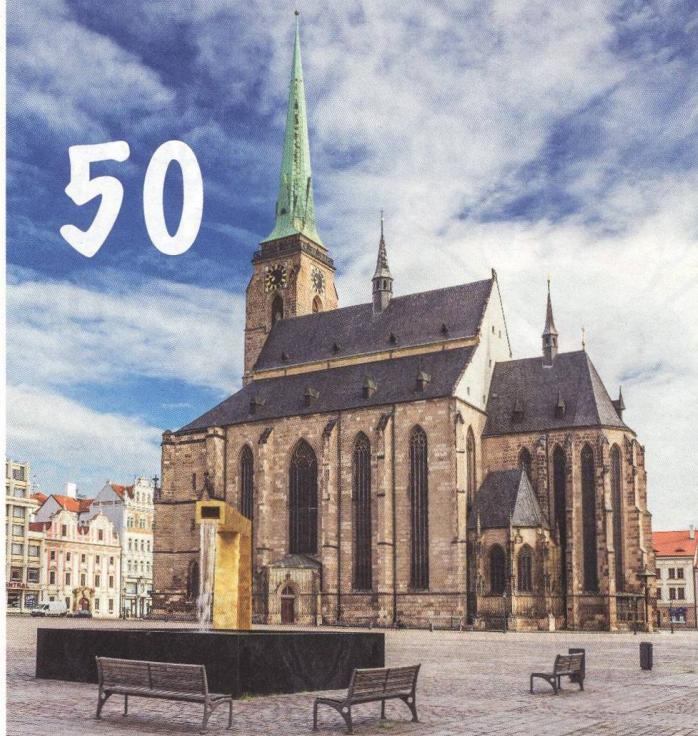
Víte, kdy s dítětem k logopedovi?

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

38 Jak se jídelm vyhnout cukrovce

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

50

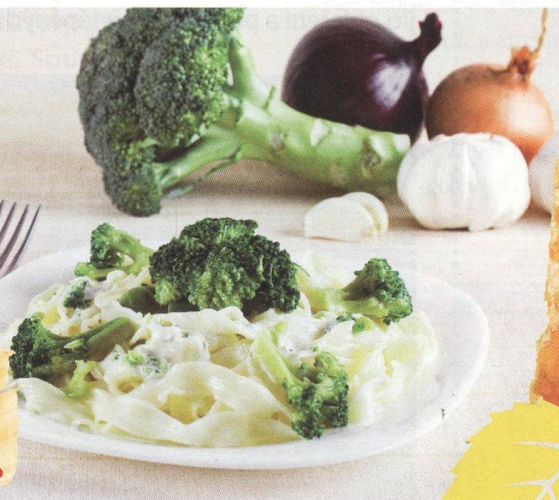


44



42

**ZDENĚK
MAŇDAL**



60



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

42 S vařečkou v ruce

ZDENĚK MAŇDAL, 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

