



ZDRAVÍ listopad

**MAHULENA
BOČANOVÁ**

20



AKTUÁLNÍ TÉMA

8 Když chybějí hormony, strádá tělo i duše!

Pohlavní hormony ovlivňují mnoho funkcí v těle. Pokud je jich nedostatek, vzniká problém, který bychom neměli ignorovat. Hlavně proto, že jde o kvalitu našeho života!

PROBLÉM A ŘEŠENÍ

12 Pokleslá víčka a kruhy pod očima

Jaké jsou možnosti jejich korekce?

ROZHOVOR

16 Už jsem ve fázi radosti

Mahulena Bočanová patří dlouhodobě k velmi oblíbeným divadelním, filmovým a seriálovým herečkám. Nedílnou součástí jejího života je ale i pomoc těm, kteří to potřebují.

TÉMA ZDRAVÍ

20 Konopí jako dobrý pomocník

Široká škála produktů, ať už kosmetických či ve formě doplňků stravy, nabízí to nejlepší, co

v sobě tato léčivá a užitková rostlina ukrývá.

RADY PRO ZDRAVÍ

24 Svítíte zdravě?

Kvalita osvětlení v domácnostech je nejlepším lékem proti depresi a nespavosti!

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

28 Speciální péče proti známkám stárnutí

Devět jednoduchých, ale účinných rad pro vitální pleť!

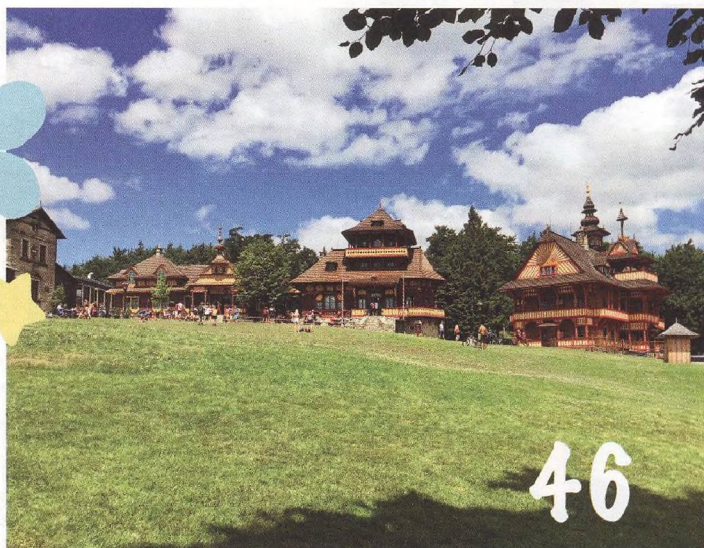
38



56



32



46

NAŠE DĚTI

32 Deset tipů, jak vybírat dětem hračky

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

36 S vařečkou v ruce

MICHAL JAGELKA, herec a moderátor

38 Sezonní lahůdky

Květák, batáty, hrušky, houby, fenykl či zelí.

Suroviny, z nichž připravíte neodolatelná, zdravá a vydatná podzimní jídla!

POHYB A KONDICE

42 Lékaři radí: cvičte!

Proč byste měli zařadit

pravidelný pohyb do svého života i vy?

46 Zdraví na cestách po Česku

My jsme Valaši, jedna rodina...

Vydejte se se mnou za historií, krásnou přírodou, skvělým jídlem a hlavně dobrými lidmi do srdce Valaška.

PSYCHOLOGIE

50 Naučme se nežít ve stresu!

Potlačte stresory, myslete na sebe, ale i ostatní a mějte realistická očekávání.

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

56 Puškovec nejenom voní, ale i léčí

60 Naturkoutek

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

6 Co je nového

54 Poradna

62 Knihy



60