

ZDRAVÍ prosinec

16



8



12



AKTUÁLNÍ TÉMA

8 10 tipů pro krásné a klidné svátky

Jak si nezkažit nejkrásnější období v roce a prožít ho naplno ve zdraví a duševní pohodě?

divadelní, filmová a seriálová herečka, ale nově také autorka dvou veleúspěšných knih.

TÉMA ZDRAVÍ

20 Péče o klouby se vyplatí

RADY PRO ZDRAVÍ 24 I vám potravinová intolerance znepríjemňuje život?

Seznamte se s látkami, které ji nejčastěji vyvolávají, a také s tím, jak omezit její příznaky!

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

28 Krásné řasy a obočí

Co jim dopřát, aby dobře vypadaly, ale zároveň byly v kondici?

NAŠE DĚTI

32 Tříměsíční trápení a jeho řešení!

Když miminka bolí břicho, nejčastěji je to proto, že trpí takzvanou kojeneckou kolikou. Co můžete dělat, abyste své ratolesti ulevili?

PROBLÉM A ŘEŠENÍ

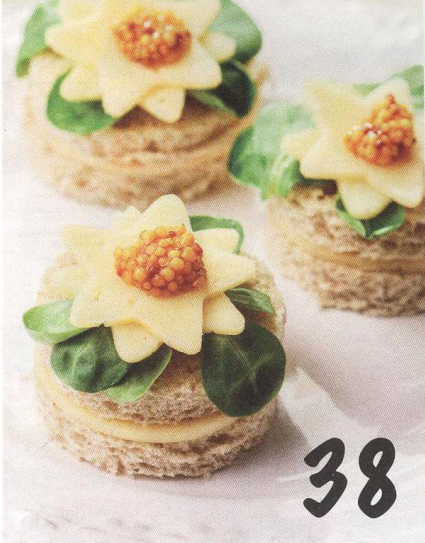
12 Parodontitida

Zpočátku nebolí ani se nijak výrazně neprojevuje.

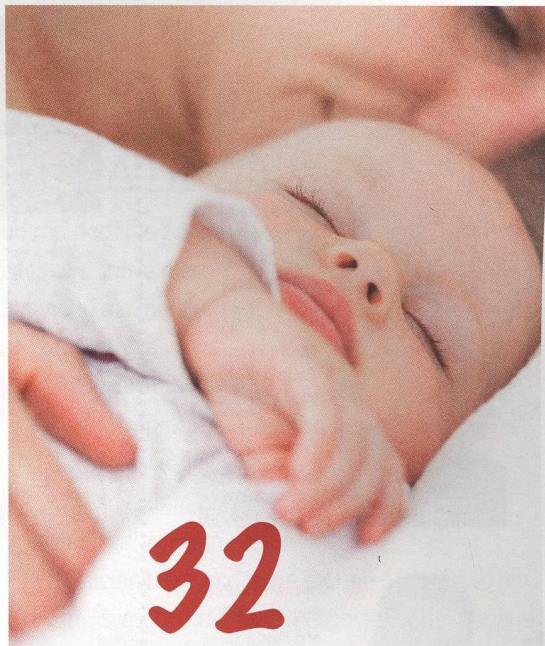
ROZHOVOR

16 Osud mi nedává nic zadarmo!

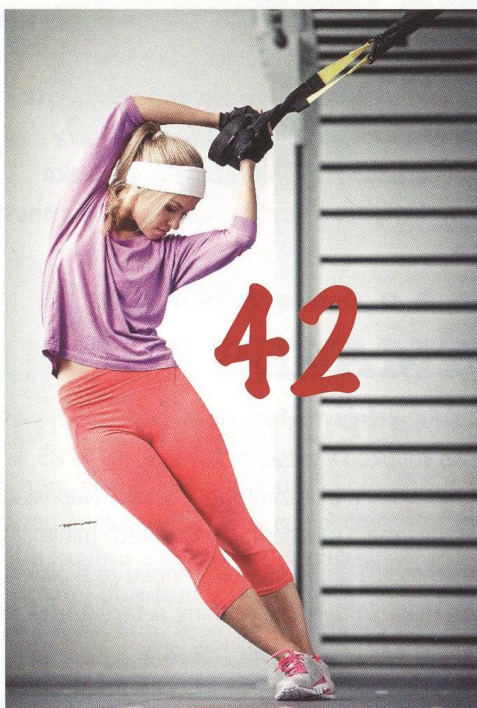
Jana Bernášková je nejen vynikající



38



32



42



46

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

36 S vařečkou v ruce

JANA BLOCHOVÁ, podnikatelka, spisovatelka a mecenáška.

38 Chuťovky plné chutí

Při oslavách, svátečních okamžicích nebo nečekaných návštěvách poslouží jako amuse bouche či jako drobné pohoštění.

POHYB A KONDICE

42 Zhubnout nebo zlepšit si kondičku můžete i v pohodlí domova

Zacvičit si tak můžete kdykoliv. Stačí si jen zvolit

pomůcky, s kterými vás to bude bavit!

46 Zdraví na cestách po Česku

Hurá na hrad! Máte chuť o adventu nebo mezi svátky s rodinou či přáteli někam vyrazit?

PSYCHOLOGIE

50 Umíte relaxovat?

Způsobů, jak si odpočinout a načerpat energii, je celá řada. Jaká forma odpočinku je pravá právě pro vás?

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

56 Bylinky, které moc nechutnají, ale pomáhají

60 Naturkoutek

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

6 Co je nového

54 Poradna

62 Knihy

56

