

ZDRAVÍ prosinec

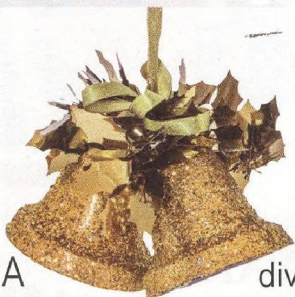
16



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

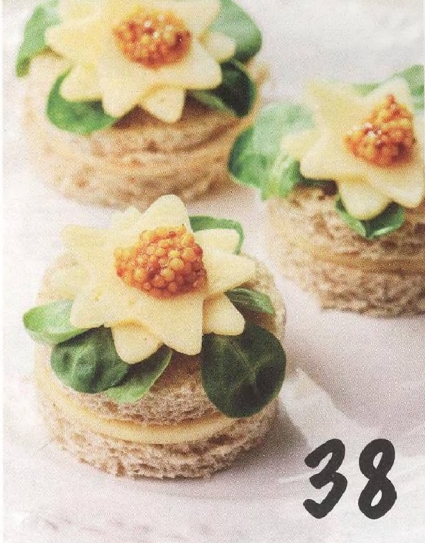
12 Parodontitida

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 ne- chutnají, ale pomáhají

60 Naturkoutek

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

6 Co je nového

54 Poradna

62 Knihy

56

