

Z OBSAHU TOHOTO ČÍSLA

4-8 ZÁHADNÉ BIORYTMY, KTERÉ OVLIVŇUJÍ NAŠE ZDRAVÍ

Ať už jste sova, nebo skřivan, přední specialistka na chronobiologii, lékařka **Alena SUMOVÁ**, doporučuje co nejlepší seřízení s přírodou. Rozhovor připravila **Silvie ŠPAČKOVÁ**.

10-11 DALŠÍ AKCE V RÁMCI OSLAV 25 LET REGENERACE

Kam můžete zajít? Třeba na výstavu obrazů ze sbírky **Jaroslava DUŠKA** do naší redakce. Těšte se také na dubnovou událost Třicet let *Křížovky* lékaře **Josefa JONÁŠE** nebo ve stejném měsíci zavítejte na setkání se spisovatelem, dokumentaristou a terapeutem **Clemensem KUBYM**.

12 TIP NA NOVOROČNÍ PŘEDSEVZETÍ

Pokud máte kila navíc a obáváte se jo-jo efektu, publicistka **Marcela ZLATOHLÁVKOVÁ** má zkušenost s hubnutím, která vás může inspirovat. Přečtěte si, co pro své zeštíhlení udělala, a možná dostanete zase velkou chuť do života.

14-16 NEJVÝZNAMNĚJŠÍ KON- STELACE ROKU 2018

V roce 2018 budou mít z astrologického hlediska navrch konzervativně smýšlející

a pragmatické vrstvy obyvatelstva nad liberálními a volnomyšlenkářskými proudy. Co dalšího nás v tomto roce čeká, se dozvíte od předního českého astrologa **Richarda STRÍBNÉHO**.

18-19 ZPOMAL, JSI PŘÍLIŠ RYCHLÝ

Zpomalit hektické životní tempo je v současném světě dost obtížné. Přesto se v poslední době rozvíjí hnutí, které nabádá spěchající obyvatelstvo naší planety k tomu, aby se nikam nehnało, zastavilo se. Příspěvek **Michala ČERNÉHO**.

22-23 KDYŽ VE VZTAHU NEJSEM SÁM SEBOU

Mnoho lidí je pro sebe záhadou. Dokud jsou bez partnera, jsou iniciativní, živí, plní energie. Jakmile ale vstoupí do vztahu, přecházejí do zakříknutosti, ochablosti, jsou bez energie. Z pera terapeutky **Ivety HAVLOVÉ**.

25-26 JAK BÝT SÁM SOBĚ TERAPEUTEM

Rozhovor s léčitелеm a terapeutem **Miroslavem DUBEM** je věnovaný základním pilířům zdraví. Od příštího čísla se můžeme těšit na rubriku o zdraví, kterou v tomto roce povede.

28-29 OTUŽOVÁNÍ MANŽELŮ PATAKYOVÝCH

Před dvaadvaceti lety uveřejnili manželé **PATAKYOVI** v *REGENERACI* článek o otužování. Tuto metodu prevence využívají dodnes a za tu spoustu let bylo jen málo dnů, kdy by ji nepraktikovali.

32-36 UČENÍ ZAČÍNÁ PŘI PRVNÍM NÁDECHU

Veronika VIEWEGHOVÁ si prosadila, že bude obě dcery vzdělávat doma, aby s nimi strávila co nejvíc času. Dnes studují na víceletém gymnáziu. Veronika se rozhodla svých zkušeností a znalostí využít a v rámci projektu Škola pro mě jezdí po republice a inspiruje širokou veřejnost. Rozhovor připravila **Lída CHARVÁTOVÁ**.

38-39 NOVOROČNÍ POSELSTVÍ BORISE TICHANOVSKÉHO

„Jak se máme radovat, když každý z nás má nějaké problémy a starosti? Pusťte je z hlavy a radujte se!“ To pronesl římský filozof **Plinius**. V životě velice záleží na vyrovnaných emocích. Jinými slovy: Jsme-li optimisté, či pesimisté.

46-47 PERMAKULTURNÍ ZAHRADA V LEDNU

Konec roku starého a začátek nového jsou obdobím, kdy bilancujeme a zároveň chystáme plány do budoucna, jsme plní očekávání a přání. Některá jsou spíš charakteru snového, další čistě praktická.