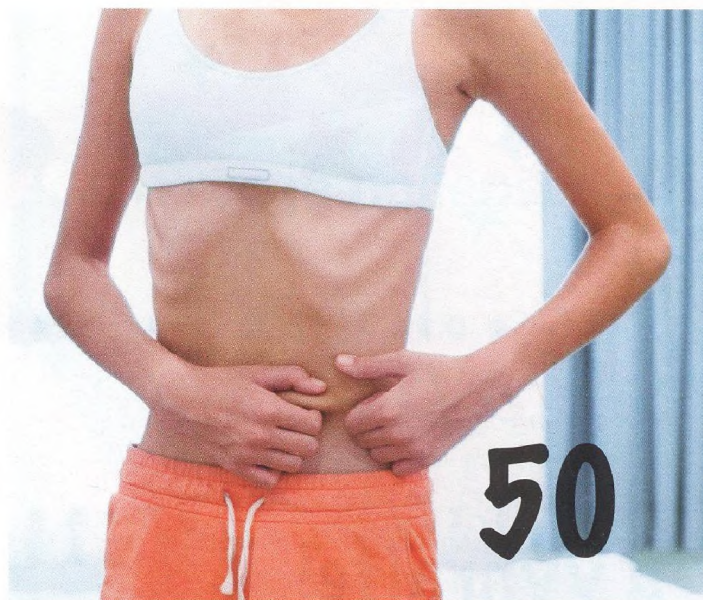


56



50

46



ZDRAVÍ
leden



62

34 Pochutnejte si i bez masa

Plné vitaminů a minerálů, ale také okouzlujících vůní a lahodných chutí, takové jsou naše recepty bez masa.

POHYB A KONDICE

38 Jak začít s hubnutím

Vše, co byste měli vědět, když se chcete skutečně zbavit nadváhy!

42 Kam na lyže, za přírodou i památkami?

RADY PRO ZDRAVÍ

46 Přírodní cestou proti nachlazení

PSYCHOLOGIE

50 Nebezpečná posedlost vlastním tělem a jak ji zvládnout

Patříte mezi ty, kteří se ustavičně zabývají svým vzhledem, prakticky neustále se věnují péči o svůj fyzický vzhled? Tak raději zpozorněte. Nic se totiž nemá přehánět. A v tomto případě to platí dvojnásob.

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

56 Korpulentní dáma v květináči

Thurstonia je opravdu nenáročná sukulentní

rostlina, která nejen zdobí, ale také léčí. Tato korpulentní kráska toho umí skutečně hodně.

60 Naturkoutek

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

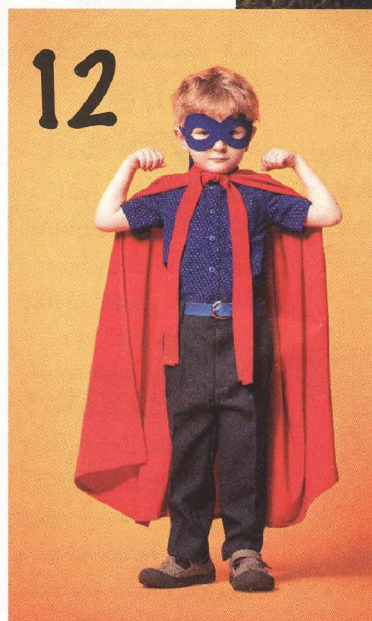
6 Co je nového

53 Knihy

54 Poradna



Letos slaví **Zdraví 70 let**
od svého vzniku.



ROZHOVOR

8 **Láska je podstata života**

Kaczi, tedy Kateřina Kouláková, je zpěvačka, hudební skladatelka, textařka a multiinstrumentalistka. Svou osobitost, originalitu a lásku k životu přenesla i do svého debutového alba Nahá.

AKTUÁLNÍ TÉMA

12 **Jak budovat dětskou imunitu**

Než se zamyslíte nad tím, co byste mohli pro imunitu svých dětí ještě

udělat, uvědomte si, že funkční obranyschopnosti organismu není nárazovou záležitostí, ale součástí životního stylu.

PREVENCE

16 **Zdravé srdce a cévy?**

Většinou k tomu stačí dostatek pohybu a správná strava!

PROBLÉM A ŘEŠENÍ

20 **Co funguje na opary?**

Pomáhají přípravky z lékárny, vitaminy a minerály, ale i některé přírodní prostředky!

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

24 **Jak mít krásné vlasy?**

Na střihu, barvě a stylingu si dáváme záležet. Jak je to ale se správnou péčí o vlasy, aby byly zdravé a mohly jsme na ně být pyšné? Vyzkoušejte našich osm tipů!

ZDRAVÍ V KUCHYNI

28 **Jídlo pro dobrou náladu**

Co zařadit do jídelníčku, abychom si nejen pochutnali, ale ještě prospěli i své psychice?

32 **S vařečkou v ruce**

PETER ĎUROVEC, operní pěvec a pedagog