



34



42

ZDRAVÍ ÚNOR



24

přebytečných kilogramů zdárně zbavili!

42 Na kopcích kolem Králického Sněžníku si užijí nejen lyžaři!

RADY PRO ZDRAVÍ

46 Co škodí našim očím nejvíce a co s tím lze dělat?

PSYCHOLOGIE

50 I manželské hádky mají svá pravidla!

Manželství je běh na dlouhou trať, jenže často se na ní vyskytnou různé velké překážky, přes které ne každý umí přejít

v klidu, věčně, s chladnou hlavou.

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

56 Nejen kopřivu mráz nespálí

Myslíte, že vzít uprostřed zimy košík a vyrazit na houby je čiré bláznovství? Pro většinu houbařů asi ano, nikoliv ale pro zkušenější mykology.

60 Naturkoutek

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

6 Co je nového

49 Knihy

54 Poradna



50



6



8



12



38



56

ROZHOVOR

8 **Těším se úplně na všechno**

NATÁLIE HALOUZKOVÁ je nejen talentovaná herečka, ale i tanečnice a zpěvačka a má řadu dalších koníčků a aktivit. A je sympaticky optimistická.

AKTUÁLNÍ TÉMA

12 **Mužské zdraví by nemělo být tabu!**

Chcete vědět, které vážné, ale i méně vážné potíže hrozí s věkem mužům nejvíce a jak jim lze předejít?

PREVENCE

16 **Jak se vyhnout křečovým žilám?**

Nepodceňujte první příznaky a vsadte na prevenci!

PROBLÉM A ŘEŠENÍ

20 **Ach, ta bolavá záda!**

Úlevu mohou přinést volně prodejné léky, speciální léčebné metody či pobyt v lázních.

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

24 **Zajedte si za krásou do lázní!**

Lázeňské pobyty poskytují nejen léčebné, ale

i zajímavé zkrášlující procedury.

ZDRAVÍ V KUCHYNI

28 **Vyznáte se v obilovinách?**

32 **S vařečkou v ruce**
PETR FEJK, exředitel pražské zoo a manažer

34 **Pestré bramborové variace**

POHYB A KONDICE

38 **Několik pravidel úspěšného hubnutí**

Připomeňte si s námi několik věcí, které musíte změnit, abyste se