

4-8 Mám nezníčitelnou radost ze života

Rozhovor se známou psychoterapeutkou a psycholožkou **PhDr. Patricií ANZARI, CSc.**, je věnovaný jejímu životu, práci a nové knize *Dodušemluvy*, která vznikala postupně na stránkách její rubriky v REGENERACI. Připravila **Pavλίna BRZÁKOVÁ**.

14-16 Naučte se zvládat stres

Stres je všudypřítomný, nevyhýbá se nikomu z nás. Zkusme se zamyslet, jak získat vůči němu odolnost a naučit se stresové situace lépe zvládat. Poradí vám fyzioterapeutka **Věra ŠPÁLOVÁ KUCHAROVÁ**.

18-22 Boris Tichanovský

O svých učitelích, životní filozofii a hledání opravdového žáka vypráví v rozhovoru s **Michaelem SCHUBERTEM** léčitel **Boris TICHANOVSKÝ**.

24-25 Čajová očista po svátcích

Očista je proces, během něhož se z těla odstraňují škodlivé látky. Po svátcích, kdy jsme nehleděli na to, co jíme a pijeme, je více než prospěšná. Tipy **Marcey ZLATOHLÁVKOVÉ**.

28-29 Dětský odpor k odlišnosti a dospělý kompromis

Jakýkoli vztah dvou lidí je setkáním dvou světů, které si nikdy neporozumějí. Jak zvládnout jinakost, vám poradí koučka **Iveta HAVLOVÁ**.

30-31 Léčivá doporučení Miroslava Duba

Lednová doporučení jsou tentokrát věnována močovým cestám. Vyzkoušejte byliny, minerály a cvičení.

32-36 Polévka je grunt

Spoustu receptů, jak udělat skvělé polévky ze zdravých surovin, přináší dvojice autorek a zkušených kuchařek – **Markéta KUNZOVÁ** a **Vladislava Mlada JIRÁSKOVÁ**.

38-39 Vykročte přirozeně a uvolněně

O tom, že zdraví je radost, ne dřina, přináší zprávu z oblasti nutraceutiky **Lenka SOBKOVÁ**, která se zabývá léčením přírodní cestou. Její rady vás budou provázet po celý rok 2019.

42-45 Aby nás škola bavila

Nuda ve škole je chybou učitele. To je základní teze ředitele základní školy **Matěje ŽÁKA**, který se dlouhodobě věnuje tématu motivace dětí ke vzdělávání. V jeho příspěvku se dozvíte, jak to udělat, aby škola děti víc bavila.

60-62 Prognóza Richarda Stríbného

Jak bude vypadat rok 2019? Pokud vás zajímá, co se skrývá ve hvězdách, přečtěte si prognózu astrologa **Richarda STRÍBNÉHO**. Anebo se nechte překvapit.

