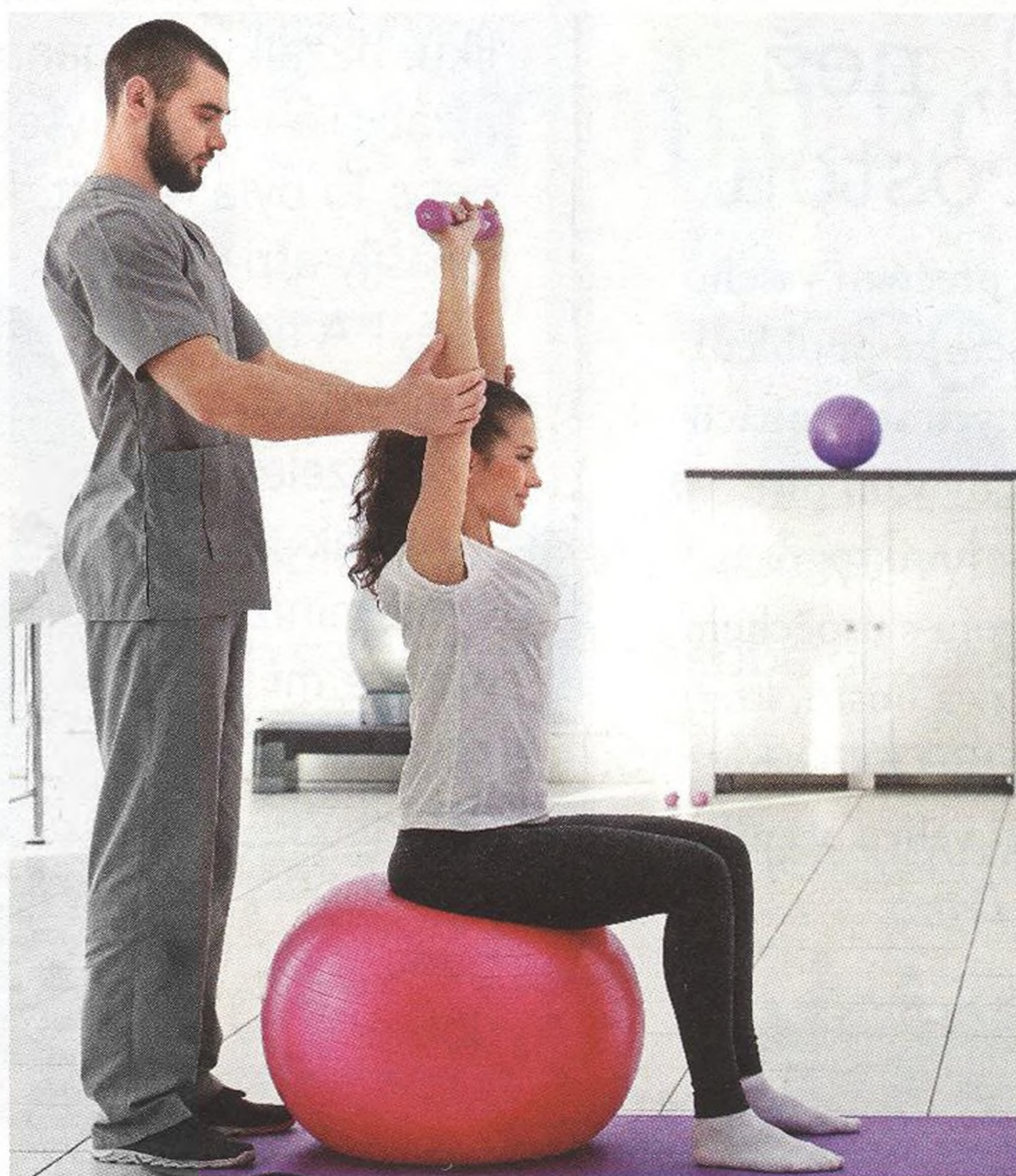


16



ZDRAVÍ květen

ROZHOVOR

8 Mít sám ze sebe dobrý pocit není málo

Simonu Stašovou rozhodně není zapotřebí představovat, protože je jednou z našich nejlepších, nejobsazovanějších a nejoblíbenějších divadelních a filmových hereček.

AKTUÁLNÍ TÉMA

12 Jak a proč pročistit tělo

Jaro symbolizuje nové začátky. Zaslouží si je i náš organismus.

PREVENCE

16 Nechcete mít osteoporózu?

Poradíme, co dělat!

V prevenci osteoporózy hraje významnou roli nejenom věk a správná strava, ale hlavně pravidelná pohybová aktivita.

PROBLÉM A ŘEŠENÍ

20 Trápí vás pálení žáhy?

Seznamte se s několika jednoduchými triky, které vám pomohou se nepříjemným pocitem pálení vyhnout!

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

24 Sluncem políbená, ale zdravá

Začíná období, kdy bychom měli začít více než kdy jindy myslet na ochranu pokožky před škodlivými vlivy slunečních paprsků.

ZDRAVÍ V KUCHYNI

28 Koření není pouze pro chuť

32 S vařečkou v ruce
Zpěvačka NIKOLA
VOTRUBOVÁ



28



34 Mlsání plné vitaminů
Vyzkoušejte naše recepty proti jarní únavě, na podporu očistných kúr, ale především pro potěchu mlsných jazýčků.

POHYB A KONDICE
38 Tři kroky k super kondici!
Zadýcháváte se na schodech nebo při dobíhání na tramvaj? Nejvyšší čas udělat něco se svou fyzickou kondicí!

34

RADY PRO ZDRAVÍ
44 První potíže s prostatou? Zarazte je!
Zvětšení prostaty stále patří mezi témata, o kterých se muži stydí mluvit. Přitom v padesáti letech trpí tímto onemocněním téměř třetina z nich a s narůstajícím věkem se toto číslo stále zvyšuje až na neuvěřitelných devadesát procent.

PSYCHOLOGIE
50 Toužíte po šťastném vztahu?

44

Na to, jak ho dosáhnout, ale i na další aspekty budování úspěšného vztahu jsme se ptali renomované psycholožky.

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY
56 Pěstovat se dá všechno a všude
60 Naturkoutek

OSTATNÍ RUBRIKY
3 Listárna
6 Co je nového
31 Tipy do knihovny
54 Poradna

54

