ZDRAVÍ červen

ROZHOVOR

8 Už si udělám čas i pro sebe
První česká vítězka prestižní soutěže Elite Model Look a úspěšná modelka Martina Šmuková stále dostává modelingové nabídky, věnuje se moderování a její život kromě pomoci druhým naplňuje i rodina.

AKTUÁLNÍ TÉMA

12 Je nepovinné očkování povinné?
Není, ale rozhodně jde o užitečnou investici, která nás může ochránit před řadou velmi nepříjemných onemocnění.

PREVENCE

16 Na slovíčko, dámy!
Prozradíme vám vše důležité, co byste před létem měla vědět o kvasinkových infekcích.

PROBLÉM A ŘEŠENÍ

20 Umíte si poradit se zánětem močových cest?
Podle statistik nás tento typ onemocnění trápí převážně v létě. A mohou za to nejenom mokré plavky!

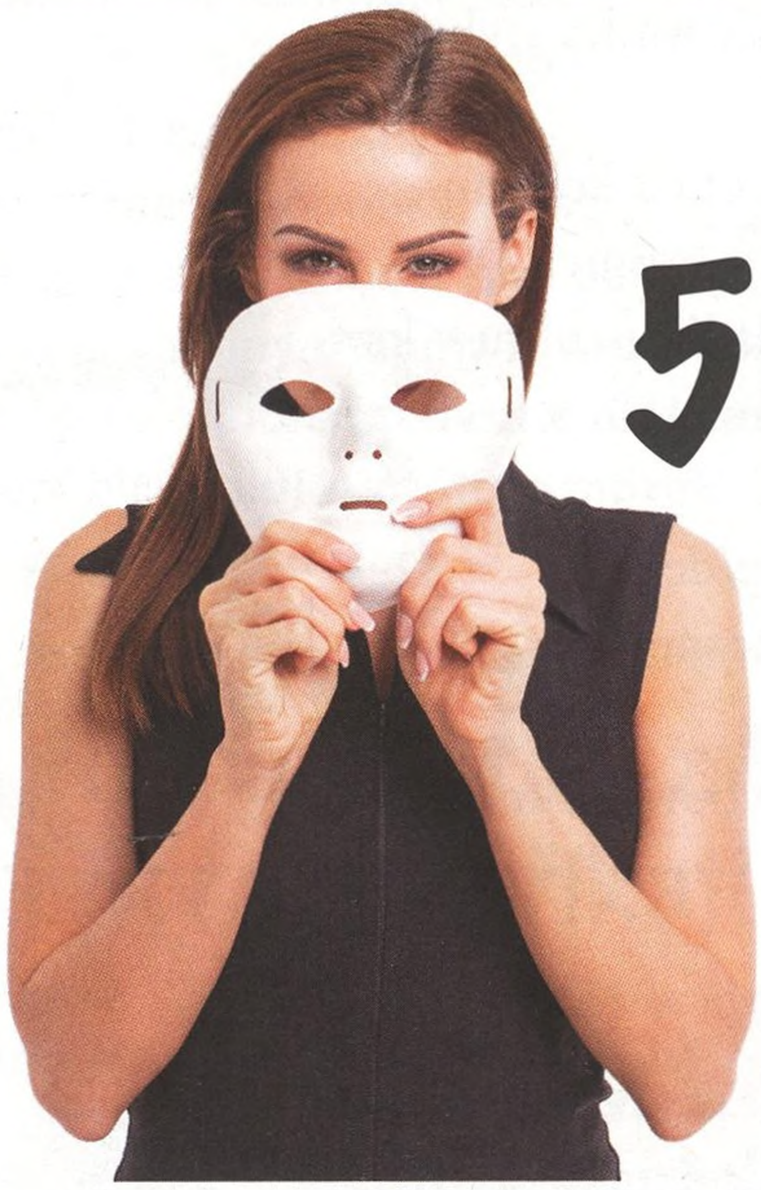
ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

24 Zkroťte pocení
Jak můžete efektivně omezit projevy tohoto přirozeného, avšak mnohdy velmi nepříjemného procesu lidského organismu?

ZDRAVÍ V KUCHYNI

28 Jak dítěti zajistit zdravý jídelníček?

32 S vařečkou v ruce
ZDENKA LORENCOVÁ, zpěvačka, skladatelka a zahradní architektka



34 Sladké chutě z hrnku
Hrníčkové recepty jsou skvělé nejen tehdy, když nemáte váhu!

POHYB A KONDICE

38 Bosá chůze má hlavně výhody. Nevýhod je minimum!
Hebký došlap si můžeme dopřát i v mechu, pro bosé nohy je ideální také lesní cesta. Dokonalým „bosým relaxem" je i chůze po písčité mořské pláži.

42 Výlety do jižních Čech nikdy nezklamou!

PŘÍBĚH PRO VÁS

46 Malá krasobruslařka s velkou vůlí a talentem

PSYCHOLOGIE

50 Nenechte se paralyzovat úzkostí
Úzkostné poruchy jsou nepříjemným společníkem, který narušuje běžný život. S jejich zvládáním pomohou režimová opatření, úlevu přinesou i farmaka.

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

56 Příběh růže, která není růže

60 Naturkoutek

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna
6 Co je nového
31 Tipy do knihovny