

Obsah

Životní styl

- 4 **Zajímavosti:** O čem se mluví
- 10 **Štíhlá a fit:** Jana zhubla 18 kilo
- 12 **Zdraví:** Začínáte s kontaktními čočkami? Kterých chyb se vyvarovat
- 16 **Wellness:** 5 tipů, jak posílit nehty a pečovat o ruce
- 44 **Dekor:** Chvála pelargoniím

Péče o duši

- 18 **Téma:** Jak poznáte, že vám lže?
- 22 **Vaše příběhy:** Proč je tak těžké se prosadit?

Rady pro lepší domov

- 25 **Vyrobte si jahodové záplaty;** Využijte mléko na maximum; Zkroťte svoje sběratelské vášně; Naučte se chytře skladovat potraviny; Rady pro hospodyňky

Vaření

- 36 **Dobrou chuť:** Křupavé košťály
- 39 **Sbírka:** Opilé dezerty
- 41 **Krok za krokem:** Sýrové lasagne se sušenou šunkou
- 42 **Hrnečku vař:** Opravdu si pochutnejte!

Rozhovor

- 50 **Lukáš Langmajer:** Jakou má vášeň kromě herectví?

Zábava

- 24 **Horoskop:** Co vás v příštích dny čeká a nemine
- 28, 29 a 54 **Křížovky:** Vyhraďte skvělé ceny pro sebe i svou rodinu
- 48 **Slavní:** Sami na výchovu dítěte
- 52 **Chytřejší za pár minut:** Lesní terapie těla a duše

 TINA JE NA FACEBOOKU

www.facebook.com/casopistina/

9. 06. 2022

6 Móda: Sháníte plavky? Poradíme vám typ, který bude lichotit vaší postavě.



46 Kytky:

Poznejte květiny, které si nepotrpí na častou zálivku.



34 Rádce: Využijte jahody pro své zdraví a krásu.

V příštím čísle najdete...

Dezerty ve skle: Ochutnejte opulentní poháry, nadýchané zmrzliny a dezerty, bez kterých si už léto nedokážete představit.



8 Krása: Po čem vaše vlasy touží? Přece po bezoplachové péči!



20 Psycho: Naučte se zvládat agresivitu.



Příští tina vychází 15. června

