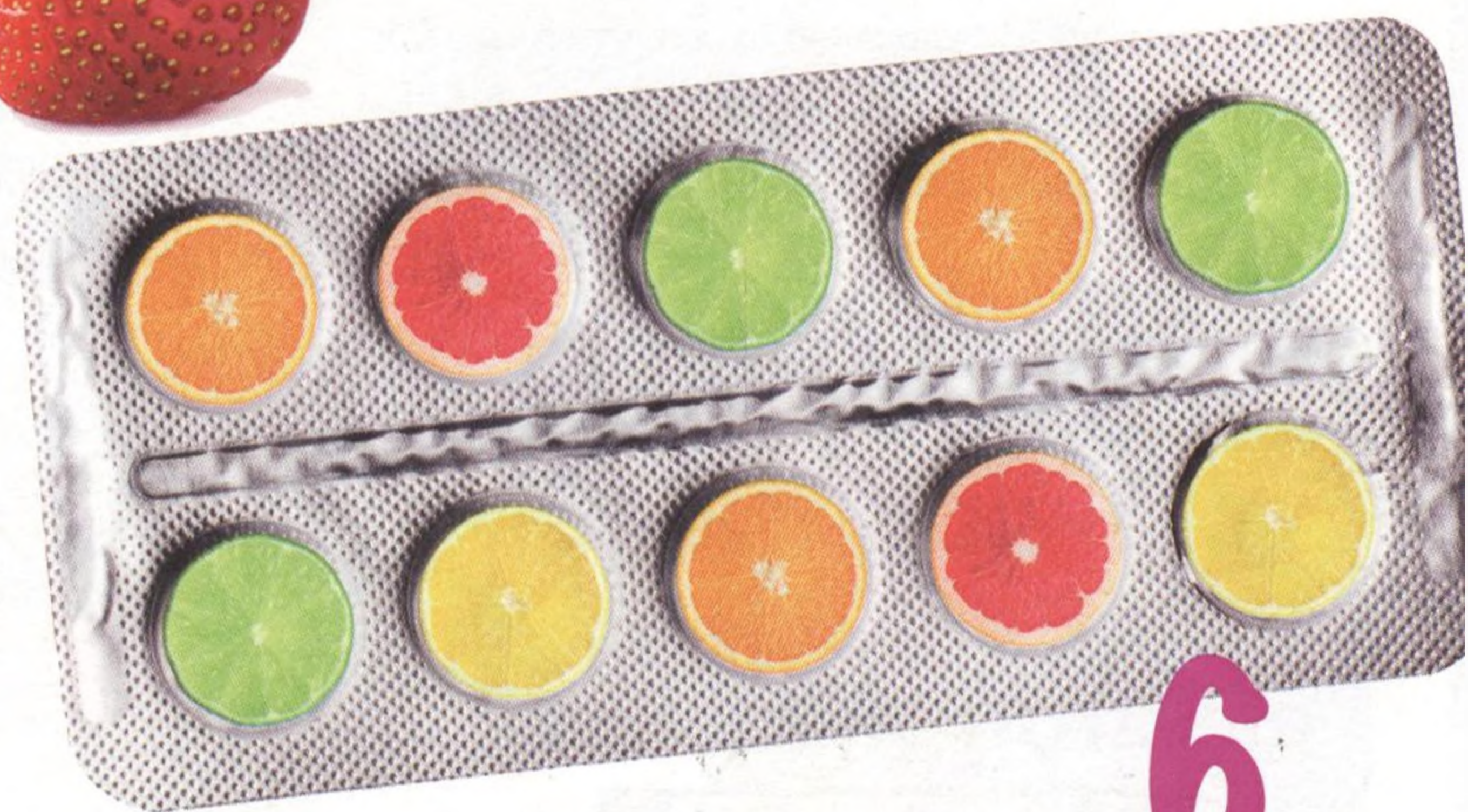




# ZDRAVÍ srpen



## ROZHOVOR

### 8 Svět umění mi dodává klid

Kateřina Sokolová je nejen bývalá Miss České republiky a úspěšná modelka, ale také cestovatelka, milovnice umění a především žena se srdcem na správném místě.



## TÉMA MĚSÍCE

### 12 Proč potřebujeme vodu

Přísun vhodných tekutin ovlivňuje správné fungování organismu. Udržuje jej v kondici, a to jak fyzické, tak psychické.

## PREVENCE

### 16 Co škodí vašim játrům?

Ačkoliv jsou játra nadána velkou regenerační schopností, mají i ona limit. Poradíme vám, na co si dát pozor.

## PROBLÉM A ŘEŠENÍ

### 20 Nešťastné tukové polštářky a liposukce

Pozor, nadváhu nevyřeší. Může vám však pomoci s hubnutím, tvarováním postavy a sebevědomím.

## ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

### 24 Kosmetika vlastnoručně zhotovená

Výroba domácí kosmetiky přináší nejen radost z výsledného produktu, ale navíc si při její tvorbě můžete ohlídat kvalitu všech použitých surovin.

## ZDRAVÍ V KUCHYNI

### 28 Užívejte si nejen slunce, ale i ovoce

Léto je všude kolem nás, tak proč si ho nenaservírovat i na talíře, do misek, košíků nebo skleniček. Jak? No přece v podobě letního ovoce, které nám příroda nabízí.



34



28



52



46



**32 S vařečkou v ruce**  
PETRA JANŮ, zpěvačka

**34 Chuťově dokonalé grilování**  
Zdánlivé maličkosti jako dipy, saláty nebo limonády z vás udělají mistra grilu!

**POHYB A KONDICE**

**38 Sport k létu patří. Budte ale velmi opatrní!**

**42 Toulky po Českém ráji**  
Leží přibližně 90 km severovýchodně od Prahy a vyznačuje se vysokou koncentrací přírodních a historických památek,

příčemž jeho hlavní dominanty představují hora Kozákov a zřícenina hradu Trosky. Vydejte se tam s námi!

**RADY PRO ZDRAVÍ**

**46 Desatero pro lepší spánek**  
Dobře se vyspat je základem zdraví, spokojenosti, psychické pohody i dobré nálady.

**PSYCHOLOGIE**

**52 Jak připravit dítě na školu**  
Vstup do první třídy základní školy je pro rodiče

i jejich děti obrovským mezníkem. Vhodnou, a především včasnou přípravou jim můžete tuto významnou životní změnu do určité míry usnadnit.

**ZDRAVÍ Z PŘÍRODY**  
**58 I jedůvky mohou být užitečné**  
**62 Naturkoutek**

**OSTATNÍ RUBRIKY**  
**3 Listárna**  
**6 Co je nového**  
**37 Tipy do knihovny**  
**56 Poradna**

