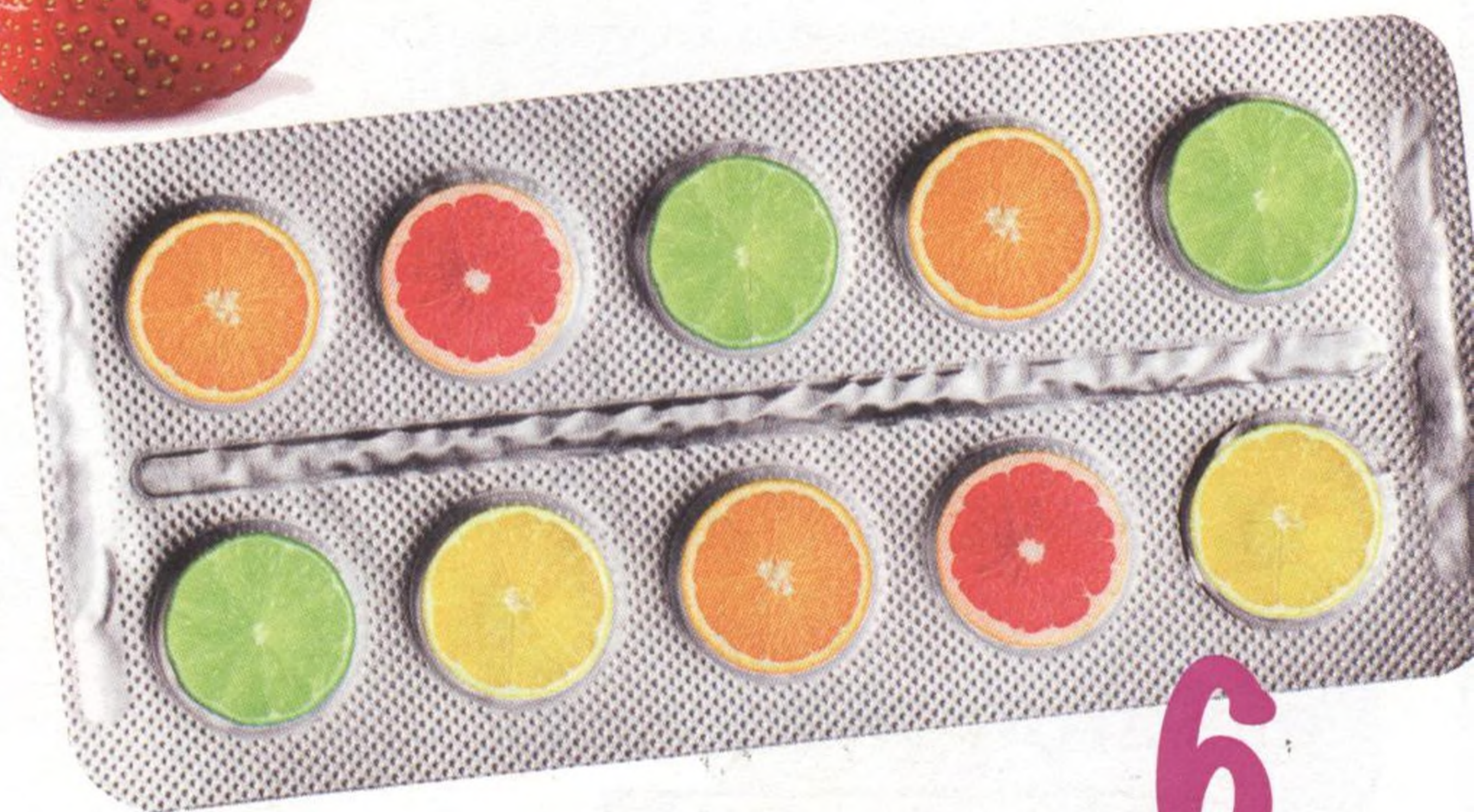




ZDRAVÍ srpen



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

