

12



8



ZDRAVÍ říjen

24



ROZHOVOR

8 Je důležité nebát se a věřit si

Krystyna Pyszková je jasným důkazem toho, že v poslední době už dívkám, které chtějí uspět v soutěži krásy, nestačí pouze hezká tvářička a perfektní postava. Musí toho umět a předvést mnohem víc.

AKTUÁLNÍ TÉMA

12 Co můžete udělat pro zdravější bydlení?

Toužíte-li mít zdravé nejenom tělo, ale i byt či dům, které obýváte,

máte na výběr. Buď si takový dům dáte od základů postavit, nebo si můžete pomocí dostupných možností ten stávající zdravotně vylepšit.

PREVENCE

16 Chřipku letos nepodceňte!

Na rozdíl od nachlazení chřipka postihuje nejen dýchací cesty. Také celkově oslabí tělo a může mít velmi závažný průběh. Obzvláště v souvislosti s covidem.

PROBLÉM A ŘEŠENÍ

20 Jak jste na tom s klouby vy?

Nejčastější onemocnění kloubů zvané artróza se zdaleka netýká jen starších lidí. Proto je důležité o klouby pečovat a také odhalit a léčit jejich poškození.

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

24 Sledujte sami sebe a svoji pokožku

I z nenápadného malého znaménka se může vyklubat velký problém!



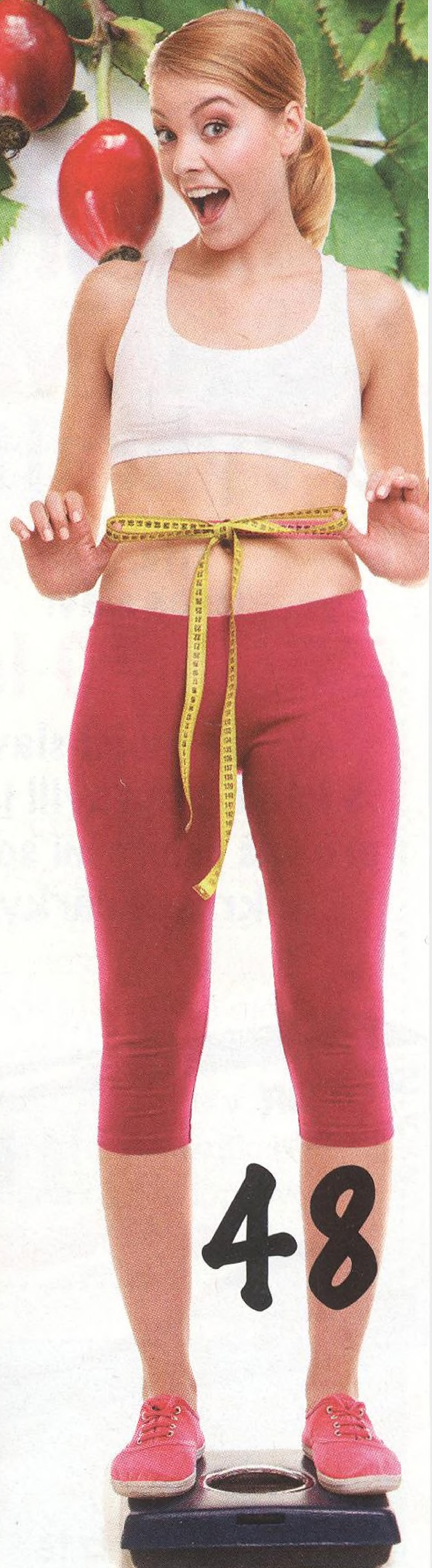
56



34



50



48

ZDRAVÍ V KUCHYNI

28 Hořká čokoláda pro sladký život

32 S vařečkou v ruce
KAREL JANEČEK,
český matematik
a pedagog

34 Využijte jídlo na maximum

Zbylo vám pečivo, listy zeleniny, bramborová kaše? Máte doma přezrálé banány? Díky našim receptům je využijete, ušetříte peníze a také životní prostředí.

POHYB A KONDICE

38 Chcete mít ploché břicho?

42 Piešťany idylické i moderní

RADY PRO ZDRAVÍ

46 Šedý zákal vyléčí jen operace

48 Vyzkoušejte naše tipy pro snesitelnější menopauzu!

Co udělat pro to, aby vás projevy přechodu omezovaly co nejméně a aby z vašeho života nevymizela radost?

PSYCHOLOGIE

50 Poprvé ve školce

Co dělat, aby si dítě v dětském kolektivu zvyklo?

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

56 Vychutnejte si šípkové období!

60 Naturkoutek

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

6 Co je nového

62 Tipy do knihovny