



8

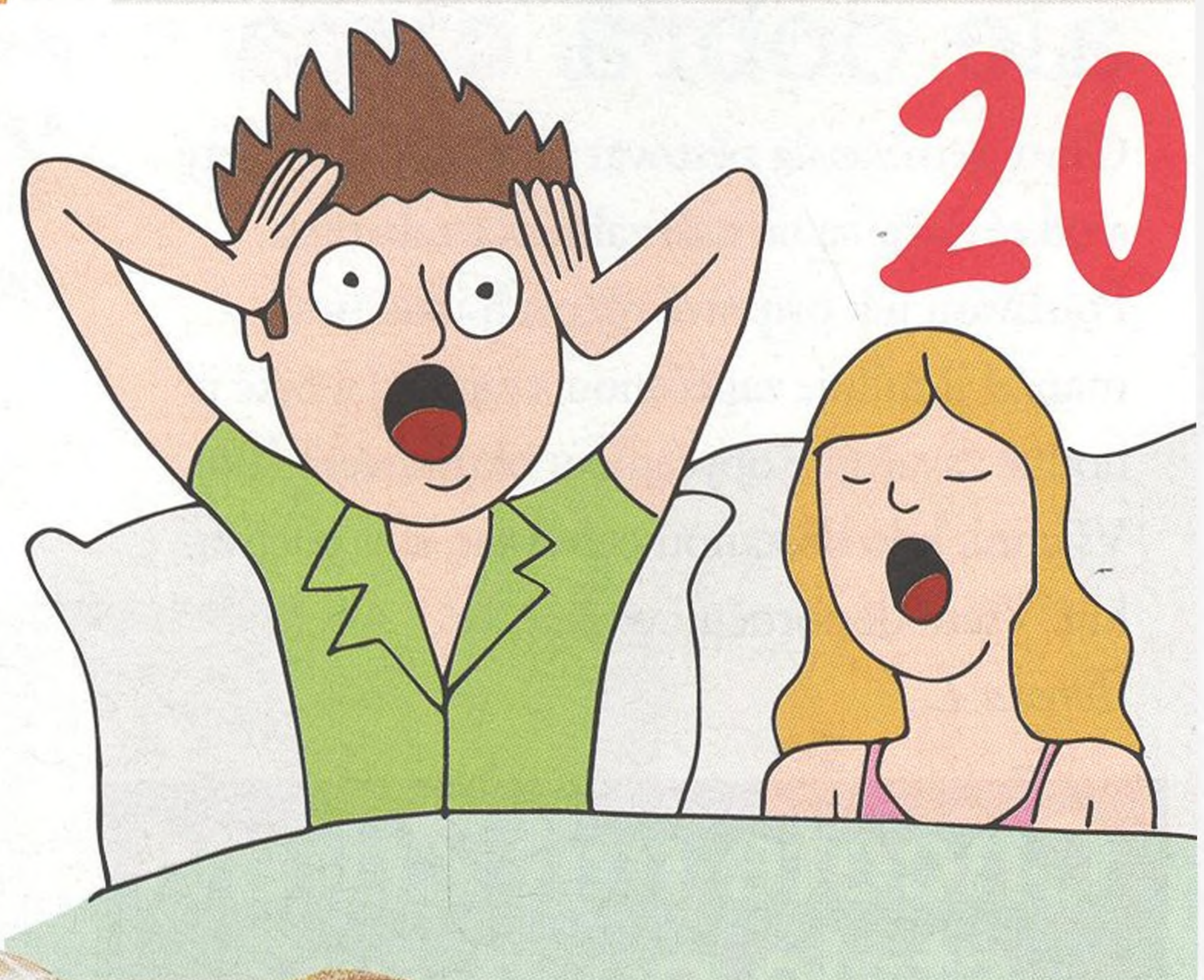
ZDRAVÍ prosinec



46



12



20



ROZHOVOR

8 Vaření je pro mě relax!

Přišla, uvařila, upekla a zvítězila. Svým kuchařským uměním a vášní pro něj okouznila diváky i porotce soutěže MasterChef Česko. Od té doby hvězda Veroniky Beskydiarové, kterou všichni známe jako Besky, září na kulinářském nebi.

AKTUÁLNÍ TÉMA

12 Konopí

V čem je stále zatracované? A v čem naopak rehabilitované?

PREVENCE

16 6 tipů pro zdravé srdce a cévy

PROBLÉM A ŘEŠENÍ

20 Chrápání

Odborníci uvádějí, že jím trpí až 40 % mužů ve středním a vyšším věku a postihuje i poměrně významné procento žen. Víte, jak proti němu bojovat?

ABYCHOM BYLY KRÁSNÉ

24 Zamilujte se do přírodní kosmetiky

Jak vybírat péči plnou netoxických ingrediencí,

které neškodí pokožce, lidskému organismu a životnímu prostředí?

ZDRAVÍ V KUCHYNI

28 Jak ušetřit na Vánoce kalorie i peníze

32 S vařečkou v ruce
STANISLAVA TOPINKOVÁ
FOŘTOVÁ – herečka
a pedagožka

34 Nepečené sladké mámení

Minimum práce i ingrediencí, přesto velice lahodné – takové jsou kuličky plné zajímavých příchutí a kvalitních surovin.

28



50



6

POHYB A KONDICE

38 Chcete nabrat svalovou hmotu?

Oddejte se efektivnímu tréninku, dopřejte si kvalitní vyváženou stravu a také odpočinek.

42 Varšava s nádechem Vánoc!

Užijete si úžasnou atmosféru, výborně se najíte a také můžete výhodně nakoupit vánoční dárky.

RADY PRO ZDRAVÍ

46 Jak a proč omezit cukr?

Protože je nejenom návykový, ale hlavně je



42

34



dodavatelem prázdných kalorií, kterých má většina z nás spíše nadbytek.

PSYCHOLOGIE

50 Sex a intimita jsou důležité! Proč?

Protože člověk je od přírody tvor nejen společenský, ale jeho přirozenou potřebou je i milovat a zároveň být milován. A to se pak příznivě odráží i na spokojeném partnerském životě.

ZDRAVÍ Z PŘÍRODY

54 Naturkoutek

58 Pro ozdobu i pro zdraví

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

6 Co je nového

45 Tipy do knihovny

56

