



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



# 42

# 50



# 34



# 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

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