



8



20

# ZDRAVÍ *leden*



16

## *Rozhovor*

### 8 Je potřeba nejen mluvit, ale i naslouchat

Ekonomka a vysokoškolská profesorka Danuše Nerudová je historicky první českou ženskou prezidentskou kandidátkou. Co ji utvářelo, co jí dělá radost a co je pro ni v životě nejdůležitější?

## *Aktuální témata*

### 12 Kontrola očí je důležitá v každém věku

## *Prevence*

### 16 7 důvodů, proč žít zdravě

Také se snažíte do svého života zavést pozitivní změny, ale nedaří se vám? Snad vás přesvědčí několik pádných argumentů, proč byste neměli otálet a postupně najet na zdravý životní styl.

## *Problém a řešení*

### 20 I vás trápí otoky nohou?

Poradíme vám, jak se jich zbavit nebo je alespoň omezit!

## *Abychom byly krásné*

### 24 Omlazující procedury

Moderní medicínský obor, kvalitní a důkladná domácí péče, dostatek živin, dermatologická ošetření či infuze vám dopřejí vitální vzhled i dobrý pocit.

## *Zdraví v kuchyni*

### 28 Umíte správně zacházet s jídlem?

### 32 S vařečkou v ruce

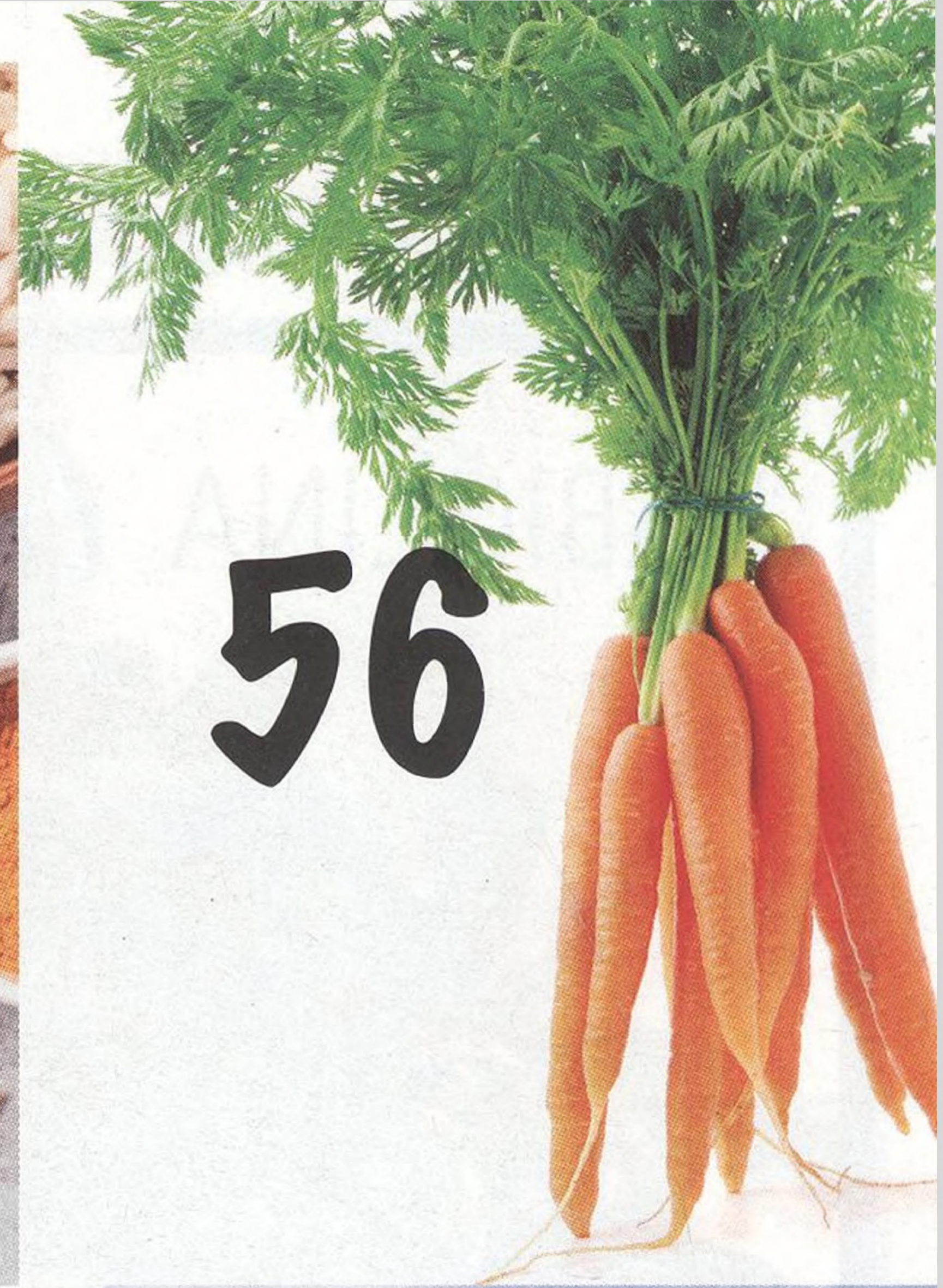
SANDRA POGODOVÁ – herečka

### 34 Jak chutná Indie

Indická jídla jsou díky použití široké škály koření



34



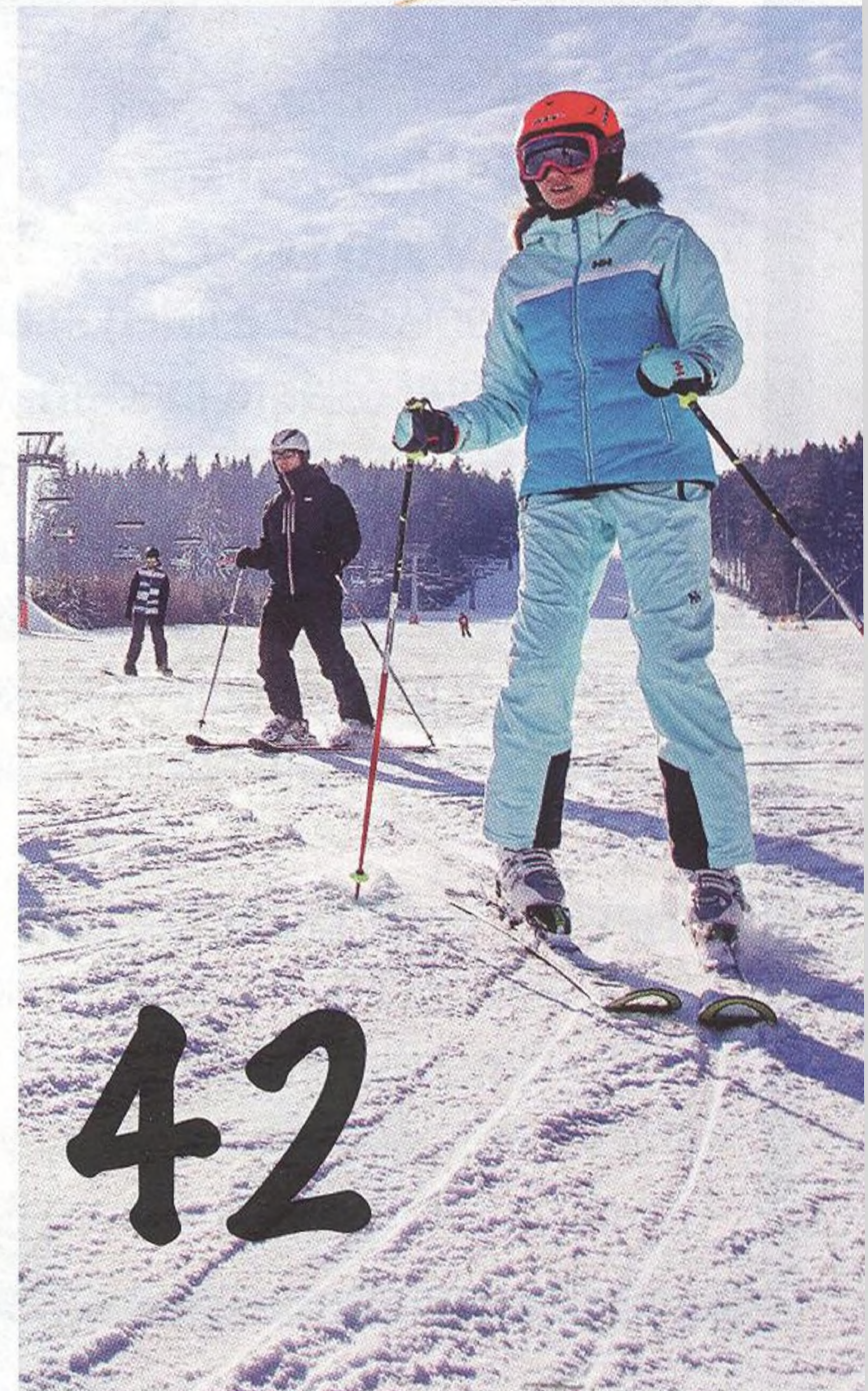
56



46



38



42

a kvalitních surovin skutečnou ozdobou každé kuchyně. Zasytí a jsou plná zdraví prospěšných přísad, které podporují trávení a harmonizují organismus.

### *Pobyb a kondice*

#### **38 Chcete si vylepšit postavu a zbavit se tukových polštářků?**

Bez vyvážené stravy a pravidelného pohybu to nepůjde! Což však neznamená, že se musíte trápit hladem nebo do úmoru potit v posilovně.

#### **42 Kam na zimní dovolenou? S Lipnem neprohloupíte!**

Už dávno neplatí, že na Lipno se jezdí v létě. Už v polovině ledna si zde můžete užít velmi dobré lyžařské podmínky a spoustu dalšího povyražení. A na své si přijdou i děti!

### *Rady pro zdraví*

#### **46 Pravidla péče o dětskou kůži**

Dětská pokožka je velmi jemná a mnohem tenčí než kůže dospělých, a tak vyžaduje zvláštní

pozornost, zejména pak u těch nejmenších.

### *Psychologie*

#### **50 Jak dodržet novoroční předsevzetí**

### *Zdraví z přírody*

#### **54 Naturkoutek**

#### **56 Zima je pro kořenovou zeleninu jako stvořená**

### *Ostatní rubriky*

#### **3 Listárna**

#### **6 Co je nového**

#### **59 Tipy do knihovny**

#### **62 Poradna**