



# ZDRAVÍ *březen*

# 8

## *Rozhovor*

### **8 Zpívat vlastní písničky je nádherné**

Ivana Korolová patří k našim úspěšným herečkám divadelním, televizním, filmovým a především muzikálovým. Je také vyhledávanou dabérkou a v poslední době se prosazuje i na sólové hudební dráze.

## *Aktuální téma*

### **12 Dopřejte si zdravý a kvalitní spánek**

Pouze plnohodnotný noční odpočinek vám ráno po probuzení

poskytne pocit svěžesti, dobré nálady a energie.

## *Prevence*

### **16 Očkování je stále základem předcházení mnoha nemocem!**

Jedni berou vakcinaci jako samozřejmost se zdravotními benefity, druzí mají výhrady. Odborníci se však shodují, že očkování má stále přední místo v prevenci.

## *Problém a řešení*

### **20 Hlavně je nepřehlížejte!**

Křečové žíly trápí až polovinu dospělých Čechů,

příčemž postiženo je dvakrát víc žen než mužů. Zpozornět je třeba už při otocích nohou a zvýšené únavě, zdůrazňují odborníci.

## *Abychom byly krásné*

### **24 Hýčkájící procedury**

Na chvíli se zastavit, zregenerovat mysl i tělo a dopřát své kráse to nejlepší.

## *Zdraví v kuchyni*

### **28 Oříšky nejen pro Popelku**

### **32 S vařečkou v ruce**

Ing. DITA CHARANZOVÁ, Ph.D.



34



56



28



38



**34 I menu přivolá jaro**  
Zelená barva uklidňuje a má pozitivní vliv na psychiku. Na talíři ve formě bylinek či zeleniny navíc příznivě působí i na naše fyzické zdraví.

*Pobyb a kondice*

**38 Jak přimět děti se více hýbat**

**42 Brána do Tater stále láká**

V Tatranské Lomnici se toho od natáčení legendárního Anděla na horách hodně změnilo. Je z ní oblíbené moderní zimní středisko, kde si

užijí lyžování i ti nejmladší.

*Rady pro zdraví*

**46 Aby břicho nebolelo!**

Nejčastějším problémem miminek v prvních měsících života je kolika. Co ji způsobuje a co při ní pomáhá?

*Hubnutí*

**50 Jak přelstít jojo efekt**

Co je příčinou takzvaného jojo efektu a jak se mu můžeme vyhnout?

*Zdraví z přírody*

**54 Naturkoutek**

**56 První jarní zeleň čeká**

*Ostatní rubriky*

**3 Listárna**

**6 Co je nového**

**45 Tipy do knihovny**

**62 Poradna**

6

