



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



28



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



38



56 První jarní zeleň čeká

Ostatní rubriky

- 3 Listárna
- 6 Co je nového
- 45 Tipy do knihovny
- 62 Poradna

6

