



ZDRAVÍ *duben*

Rozhovor

8 Naučila jsem se spoléhat sama na sebe
Zpěvačkou se chtěla Dominika Hašková stát už od dětství. A tak se po gymnáziu rozhodla, že půjde za svým snem a bude studovat zpěv a hudbu. Měla štěstí, byla přijata na prestižní hudební školu v anglickém Leedsu, kde potkala i své životní a hudební přátele.

Aktuální téma

12 Restartujte a nastartujte své tělo

Únavou občas trpí každý – a je úplně jedno, jaké je právě roční období, takže za ni nemůže ani tak to, v jaké roční fázi se nacházíme, ale způsob našeho života, a to si přiznejme, z větší části ne zcela zdravý.

Prevence

16 Klíště – malý velký nepřítel

Aktivita klíšťat se rok od roku zvyšuje, rozšiřují se i oblasti a místa, kde se s nimi můžeme setkat.



Problém a řešení

20 Ani kapka aneb Jak si poradit s únikem moči
Pomůže vám zdravý životní styl, cvičení i vhodné pomůcky.

Abychom byly krásné

24 Dokonalá manikúra a pedikúra

Zdraví v kuchyni

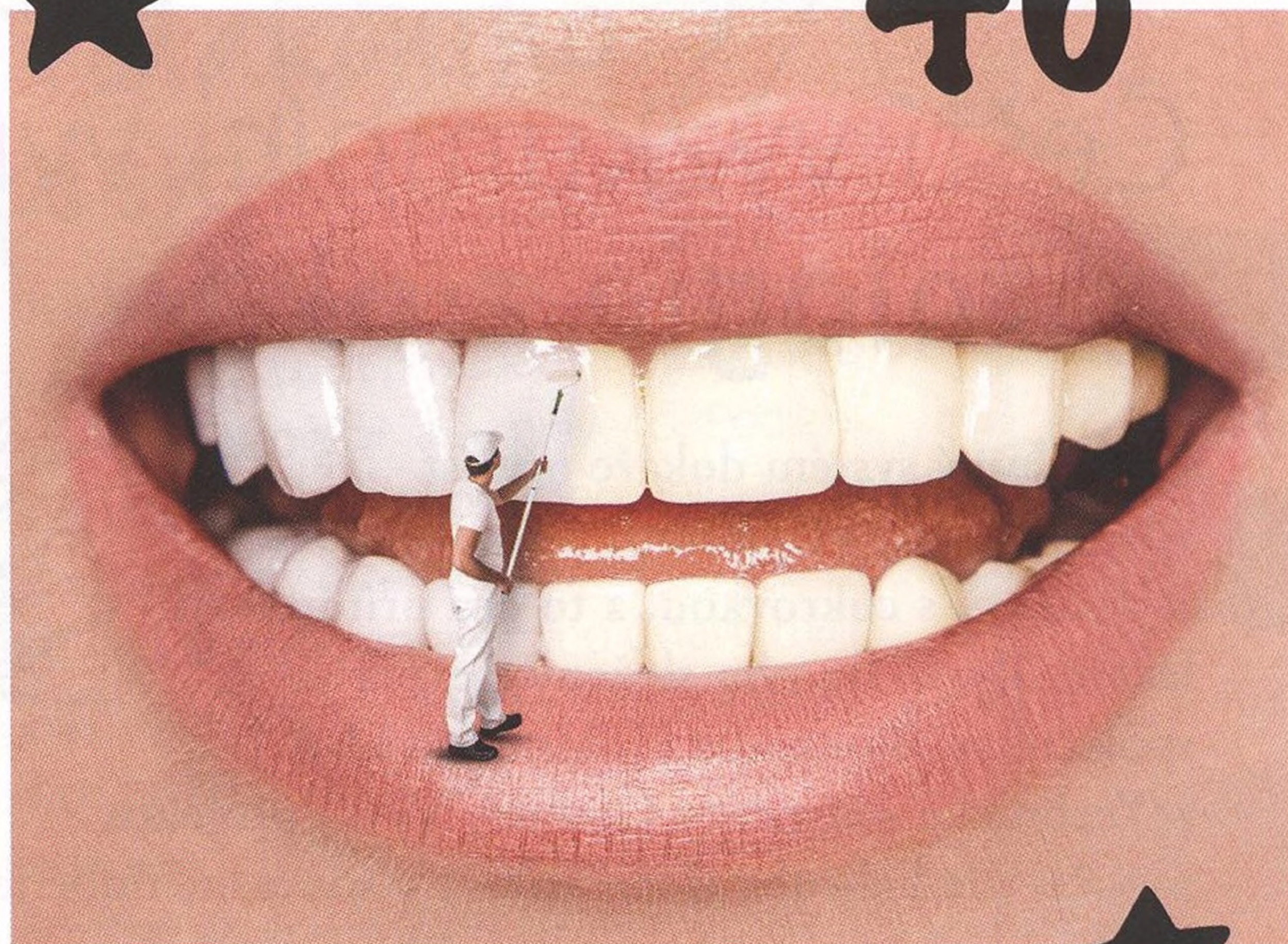
28 Proč potřebujeme probiotika a prebiotika
32 S vařečkou v ruce
DOMINIK CHABR,
nejkrásnější muž planety



34



46



56



38

34 Královské těstoviny /
Zachrání nás, když máme
minimum surovin, ale
připravíme z nich
i honosné pokrmy.

jen o víkendu, ale
skutečné milovníky
historie ani to neodradí!

**56 Mějte je v kuchyni
i v zelené lékárně**

Pobyb a kondice

**38 Nepodceňujte úrazy
doma ani při sportu**

42 Kam na hrad s dětmi?
Meteorologické jaro nás
sice nemusí ještě potěšit
teplými slunečními
paprsky, nicméně na
rodinný výlet si můžeme
vyrazit i tak. Například
na některý z našich
hradů, které jsou
otevřené. Některé sice

Rady pro zdraví

**46 Jen zdravé zuby jsou
krásné**

Psychologie

**50 Co o vás prozradí řeč
těla?**

Seznamte se s některými
nejčastějšími
neverbálními signály
a využijte je třeba při
pracovním jednání!

Zdraví z přírody

54 Naturkoutek

Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

59 Tipy do knihovny

62 Poradna

6

