

ZDRAVÍ červen

6



Rozhovor

8 **Mou prací je rozdávat radost. A to je radost!**

Oblíbená stand-up komička, moderátorka a spisovatelka Adéla Elbel se před lety zamilovala do chůze, která jí pomohla vymanit se z doby temna. Díky poslední pouti navíc otevírá novou kapitolu svého života.

Aktuální téma

12 **Abeceda ochrany před sluncem**

Užívejte si slunečních paprsků bez rizika.

Prevence

16 **Léto plné vitaminů**

V kterémkoliv období jsou vitaminy důležitou složkou naší stravy a není radno jejich konzumaci zanedbávat. Ani v létě!

Problém a řešení

20 **Rozhodujete se mezi kontaktními čočkami a brýlemi?**

Poradíme vám, co všechno je dobré při rozhodování vzít v úvahu.

Abychom byly krásné

24 **Oslňujte svým úsměvem**

Jak se pyšnit zuby bez nežádoucí pigmentace

Zdraví v kuchyni

28 **Měly by jí být plné talíře a mísy!**

Je svěží, pohledná, už na první pohled přitažlivá, zkrátka k nakousnutí. Řeč ovšem není o žádné sličné slečně nebo paní, ale o zelenině.

32 **S vařečkou v ruce** PAVEL DOLEJŠKA, iluzionista

34 **Kouzla s ricottou!**



34



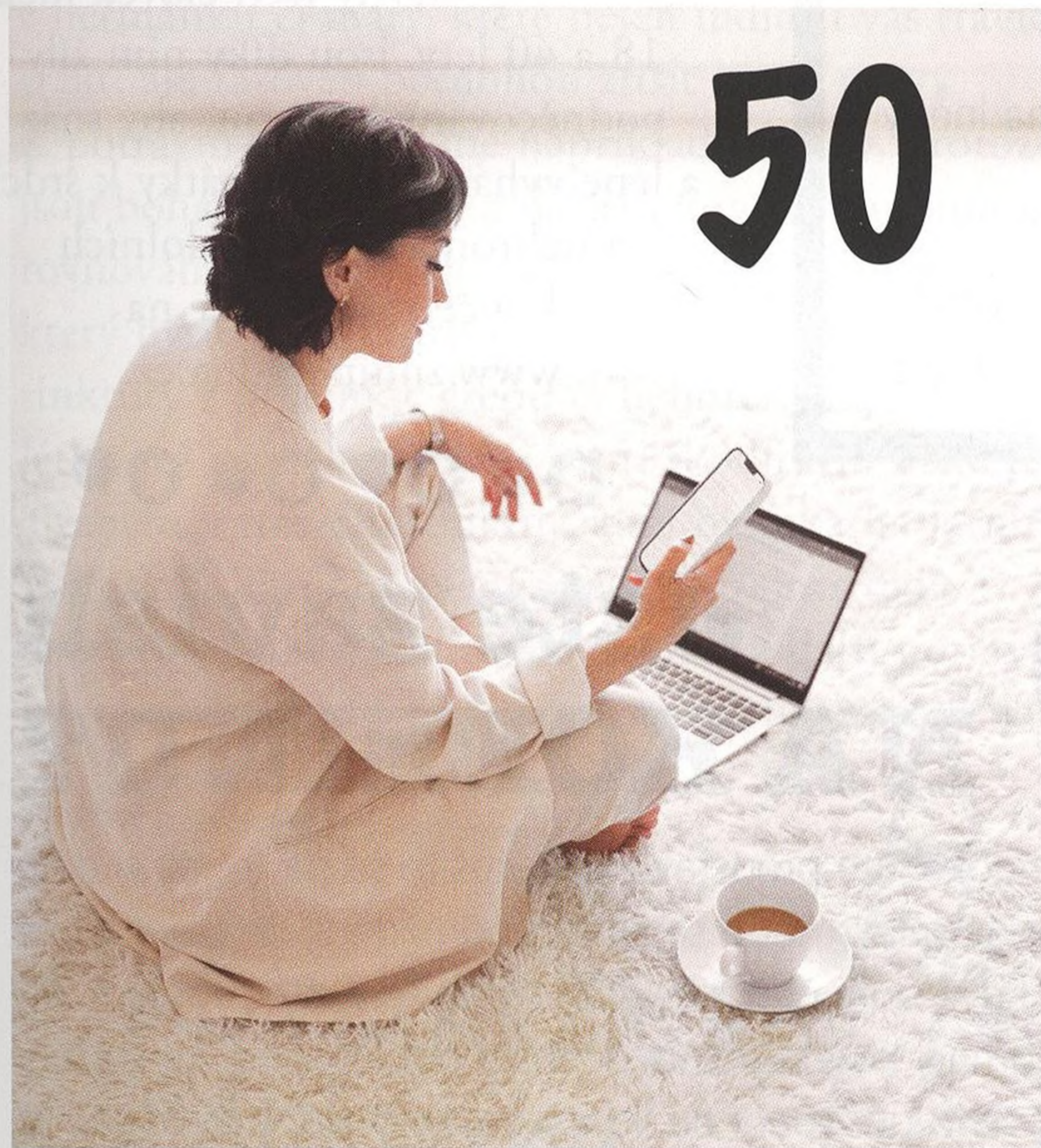
46



38



50



Pobyb a kondice

38 Na kole bezpečně!

I s dětmi!

Pokud vyrážíte na cyklovýlet, ať už sami nebo společně s dětmi, pamatujte na to, že i na kole platí určitá pravidla, která by se rozhodně měla dodržovat.

42 Výlety za skvosty Santiniho architektury

Vydejte se s námi za nejvýznamnějšími stavbami slavného barokního architekta v západních Čechách.

Rady pro zdraví

46 Tipy pro čistý domov

Možností, jak mít čistý a zdravý domov, je hned několik. Volba je jen na vás a vašich preferencích!

Psychologie

50 Poznáte, zda trpíte nomofobií?

Každá doba s sebou do určité míry nese nějakou závislost. Ta současná závislost nejen na počítačích, ale především na mobilních telefonech. Poznáte, zda může hrozit také vám?

Zdraví z přírody

54 Naturkoutek

56 Dvě bylinky, které stojí za to si nasbírat!

Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

53 Tipy do knihovny

62 Poradna

56

