

# ZDRAVÍ červenec



## Rozhovor

### 8 Jsem vděčná za svoji rodinu

Kde jsou ty doby, kdy Natálie Grossová začínala v muzikálu Bídničci v roli malé Cosetty. Od té doby hraje jednu hlavní muzikálovou roli za druhou. V současné době ale také pilně pracuje na své sólové dráze.

## Aktuální téma

### 12 Letos léto bez infekce!

Čeho všeho se vyvarovat, abyste předešly nepříjemné vaginální mykóze?



## Prevence

### 16 Železo – životně důležitý prvek

Jak si jeho hladinu ohlídat a jak jej co nejefektivněji doplnit?

## Problém a řešení

### 20 Jedna z nejčastějších letních patálií? Průjem!

Potkat vás nemusí jen na exotické dovolené, ale klidně i doma.

## Abychom byly krásné

### 24 Letní kosmetická rutina

Ať si i vaše pokožka užije teplé měsíce stejně jako vy!

## Zdraví v kuchyni

### 28 Jak pomáhá jídlo

Víte, že existují potraviny, které pomáhají při hubnutí? Ale to není jejich hlavní devíza. Většina takzvaných tukožroutských potravin totiž hlavně prospívá zdraví!

### 32 S vařečkou v ruce

Simona Vrbická, herečka a pedagožka

### 34 Letní dezerty do skleniček

Jsou snadné na přípravu, hodí se jako sladká tečka hlavních chodů nebo jako osvěžující mlsání.



34



42



24



56



### *Pobyb a kondice*

**38 Optimální kalorický příjem a jeho úskalí**

**42 Pět překrásných míst ve Slovinsku**

Nádherná země je ideální pro relaxační i zážitkovou dovolenou. Kam vyrazit a co ve Slovinsku zcela určitě vidět?

### *Rady pro zdraví*

**46 Jak si vybavit cestovní lékárničku**

Chystáte se na dovolenou? Ještě před cestou si s předstihem zkontrolujte, zda máte vše potřebné s sebou.

V kufru by vám například rozhodně neměla chybět prakticky sestavená cestovní lékárnička

### *Psychologie*

**50 Na jakou práci se nejlépe hodíte?**

Zjistěte, k jakému typu osobnosti patříte a jaké zaměstnání by bylo pro vás nejvhodnější.

### *Zdraví z přírody*

**54 Naturkoutek**

**56 Nenáročná divizna dokáže divy**

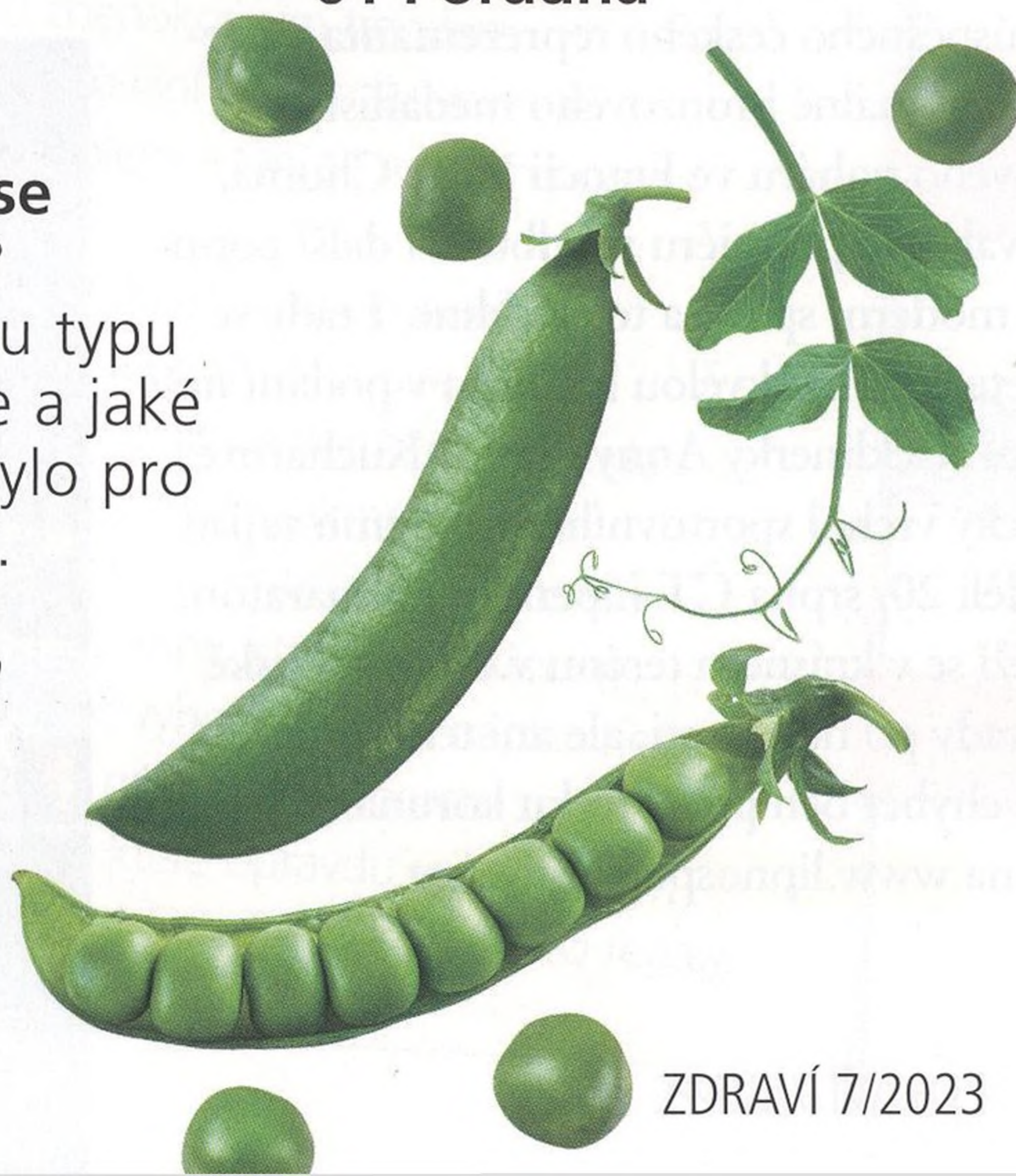
### *Ostatní rubriky*

**3 Listárna**

**6 Co je nového**

**60 Tipy do knihovny**

**61 Poradna**



6