

ZDRAVÍ *srpen*



Rozhovor

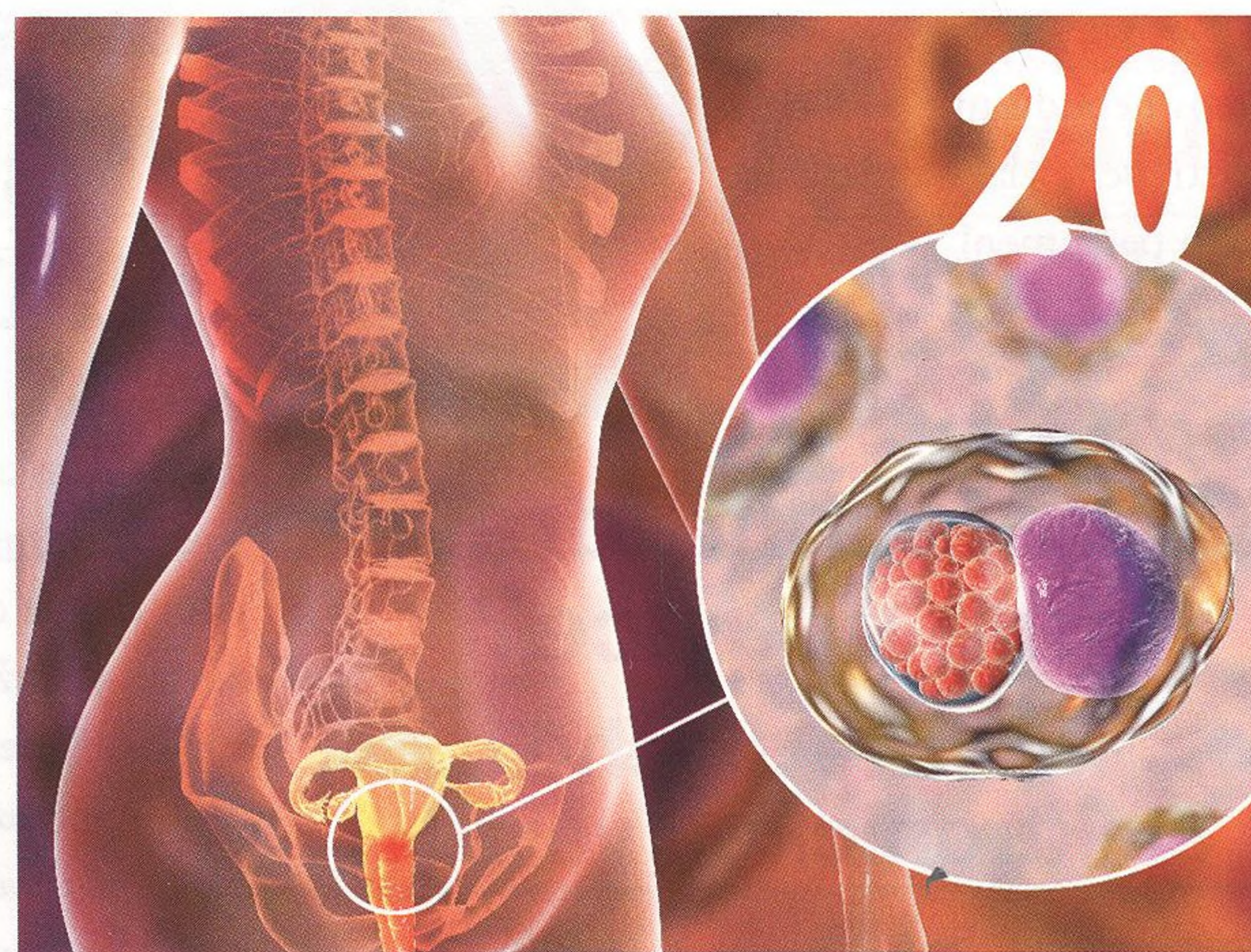
8 Každá z nás je ikonická a výjimečná

Tatána Kuchařová, jediná Češka pyšící se titulem Miss World, úspěšná modelka, tvůrkyně vlastní ikonické značky, ambasadorka Cílů udržitelného rozvoje v rámci OSN a dáma s velkým srdcem, která založila Nadaci Krása pomoci.

Aktuální téma

12 Jak ve zdraví přežít vedra?

Zaveďte do každodenního života režimová



opatření, která vám pomohou lépe zvládat vysoké teploty.

Prevence

16 Chraňte své srdce a cévy!

Seznamte se s rizikovými faktory vysokého krevního tlaku a vyhněte se vážným kardiovaskulárním onemocněním.

Problém a řešení

20 Co bychom měli vědět o chlamydiích

Nejsou spojené jen s pohlavním ústrojím, ale

objevit se mohou například i v plicích. Jsou velice nepříjemné, je třeba je včas diagnostikovat a co nejdříve i cíleně léčit!

Abychom byly krásné

24 Spálená pokožka

Co pomáhá na kůži poškozenou slunečními paprsky – kdy postačí samoléčba a kdy raději vyhledat pomoc?

Zdraví v kuchyni

28 Vaříte ze sezonních potravin?

Pokud ne, vyzkoušejte to! Tento moderní trend

28



44



34



38

prospívá nejenom zdraví,
ale i přírodě.

32 S vařečkou v ruce

Kadeřník Tomáš Arsov

34 Prázdninové menu

Léto je ve znamení setkávání... A co jiného dotvoří přátelskou atmosféru než dobré jídlo?

Pobyb a kondice

38 Vyzkoušejte golf!

44 Vydejte se do srdce

Malých Karpat

Turistika, památky, odpočinek a klid uprostřed slovenské horské divočiny!

Rady pro zdraví

54 Bzzz... aneb Není to jen o protivném zvuku

V létě jsou prostě všude kolem nás. Létají, bzučí, bodají, sají, štípají, posedávají na parapetu, lezou po oknech, po stole... Jak na ně přece jen můžete vyzrát? Poradíme vám!

Psychologie

58 Pusťte (si) hudbu do svých životů

Příznivě totiž ovlivňuje nejen psychické, ale i fyzické zdraví!

Zdraví z přírody

48 Bylinka

52 Naturkoutek

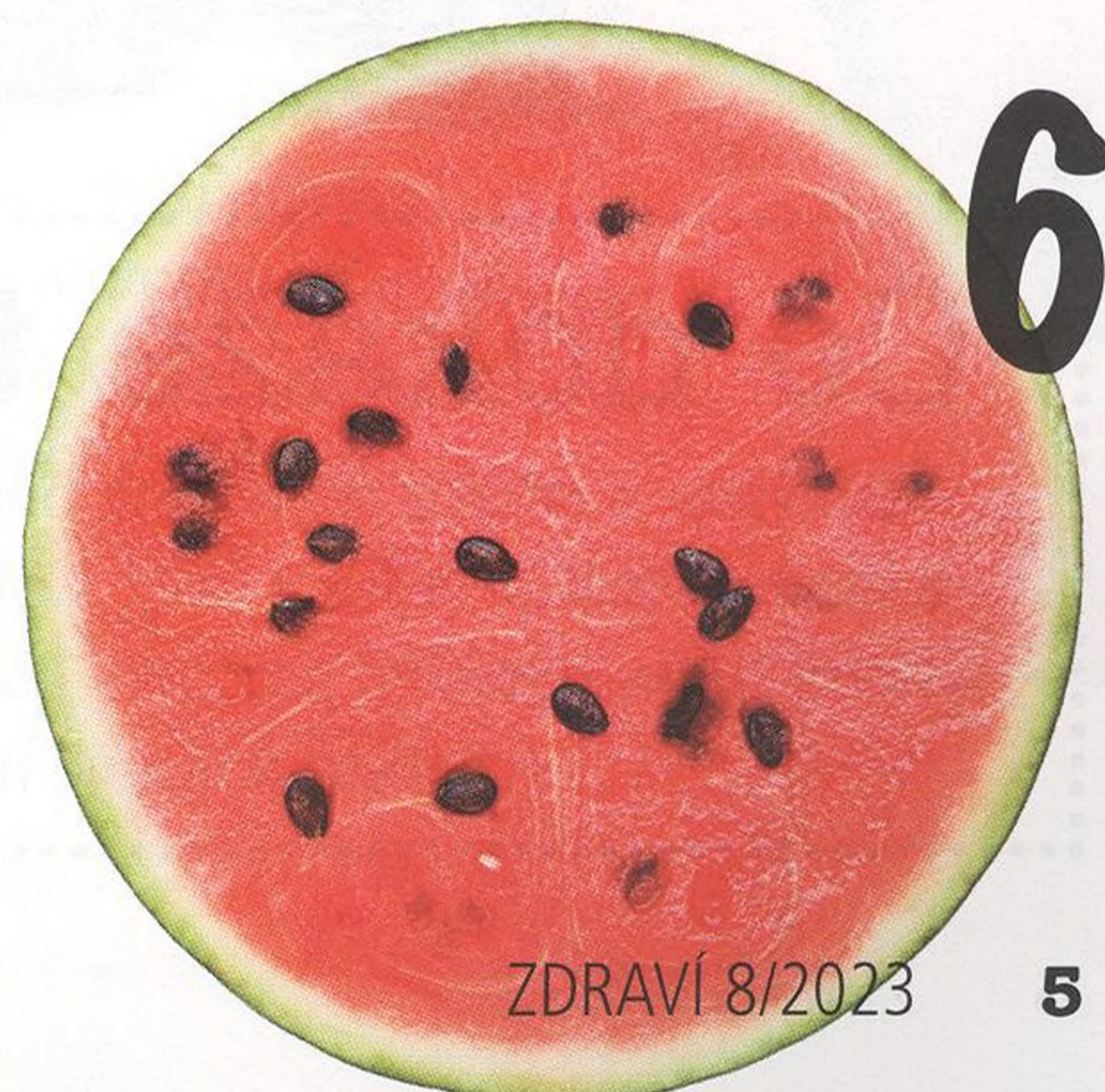
Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

42 Poradna

61 Tipy do knihovny



6

