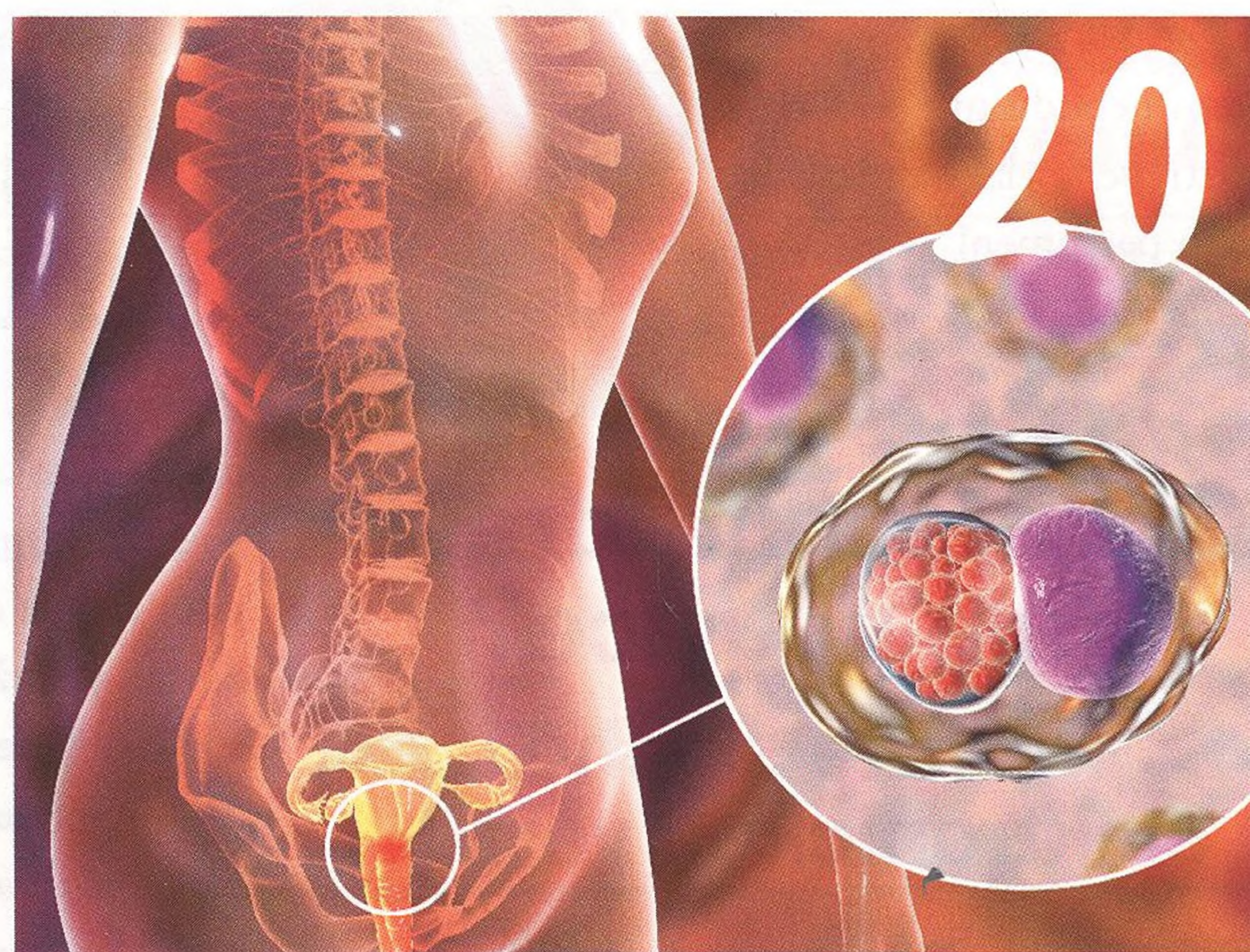


# ZDRAVÍ *srpen*



## Rozhovor

### 8 Každá z nás je ikonická a výjimečná

Taťána 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 stačí 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 Pustte (si) hudbu do svých životů

Příznivě totiž ovlivňuje nejen psychické, ale i fyzické zdraví!

### Zdraví z přírody

#### 48 Bylinka

#### 52 Naturkoutek

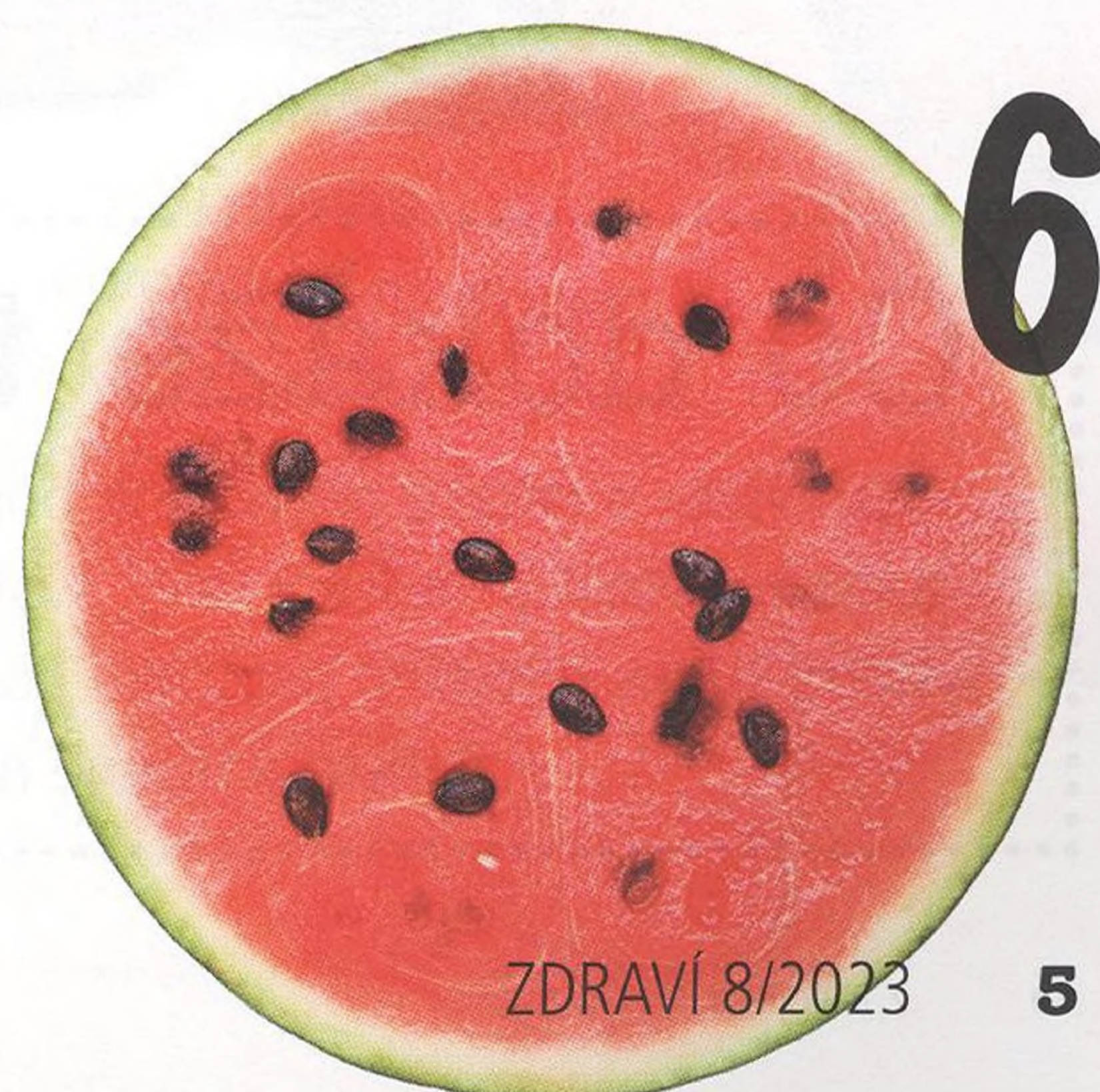
### Ostatní rubriky

#### 3 Listárna

#### 6 Co je nového

#### 42 Poradna

#### 61 Tipy do knihovny



6

