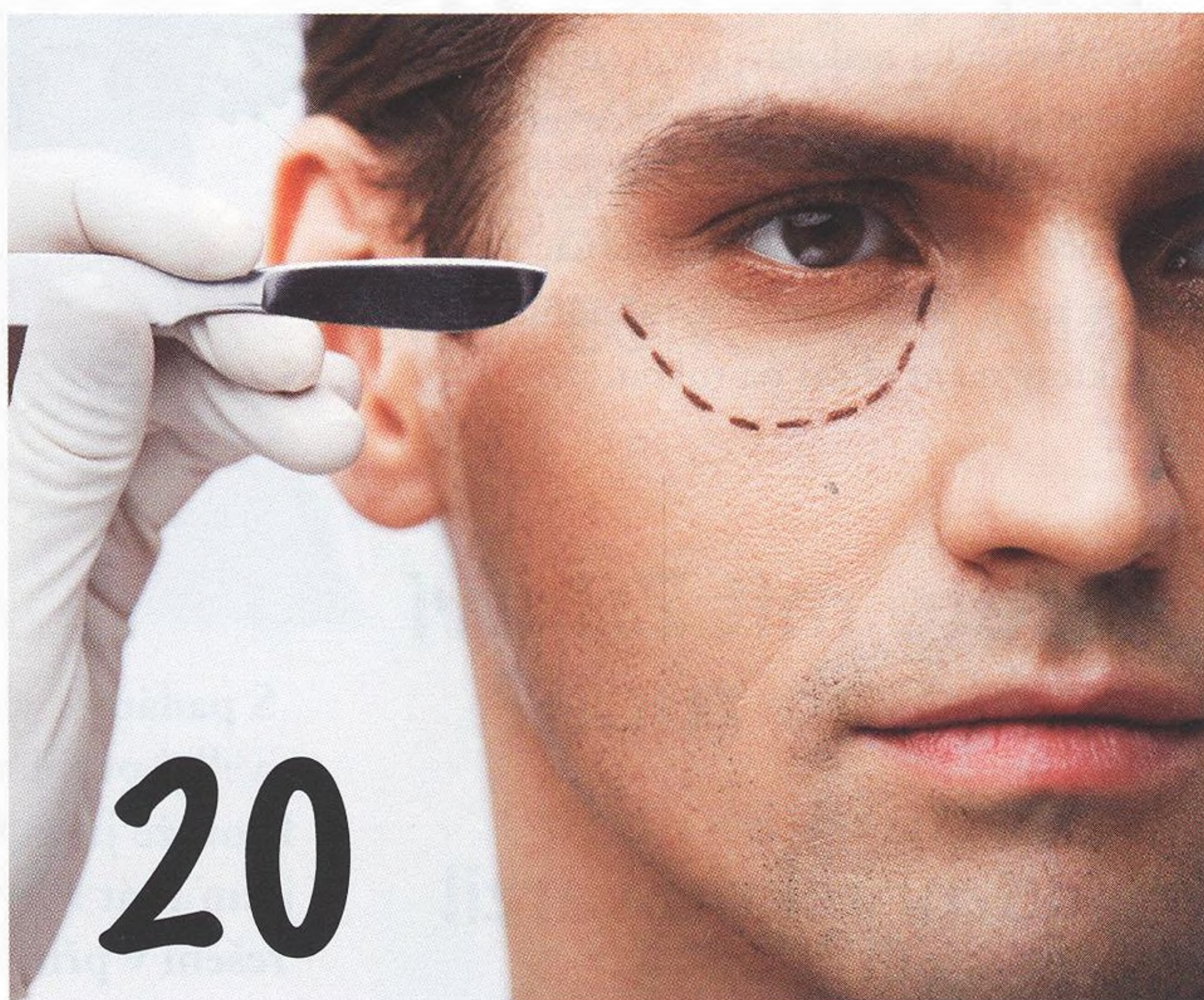


ZDRAVÍ říjen



Rozhovor

8 Domov má být vaše bezpečné místo

Herečka, zpěvačka a jedna z nejuspěšnějších českých influencerek Mariana Prachařová prozradila, co vše obnáší její práce, jak o sebe pečuje, a také od-tajnila svůj nový projekt.

Aktuální téma

12 Co určitě doma nechcete? Prach, plísně a roztoče!

Venkovní teploty klesají, ale to neznamená, že se zbavíme některých pro-jevů alergie. Pokud tedy

nevsadíme na úklid a prevenci.

Prevence

16 Lázně nejsou jen pro nemocné!

Kromě léčby celé řady chronických i akutních onemocnění poskytují dokonalou oázu odpočinku.

Problém a řešení

20 Povislá oční víčka aneb Pomůže mi operace?

Úprava očních víček patří celosvětově, Českou republiku nevyjímaje, k nejžádanějším

základním esteticke medicíny.

Abychom byly krásné

24 Jak si vybrat kvalitní kosmetický salon

Než vyrazíte, dejte si na čas a udělejte důkladný průzkum!

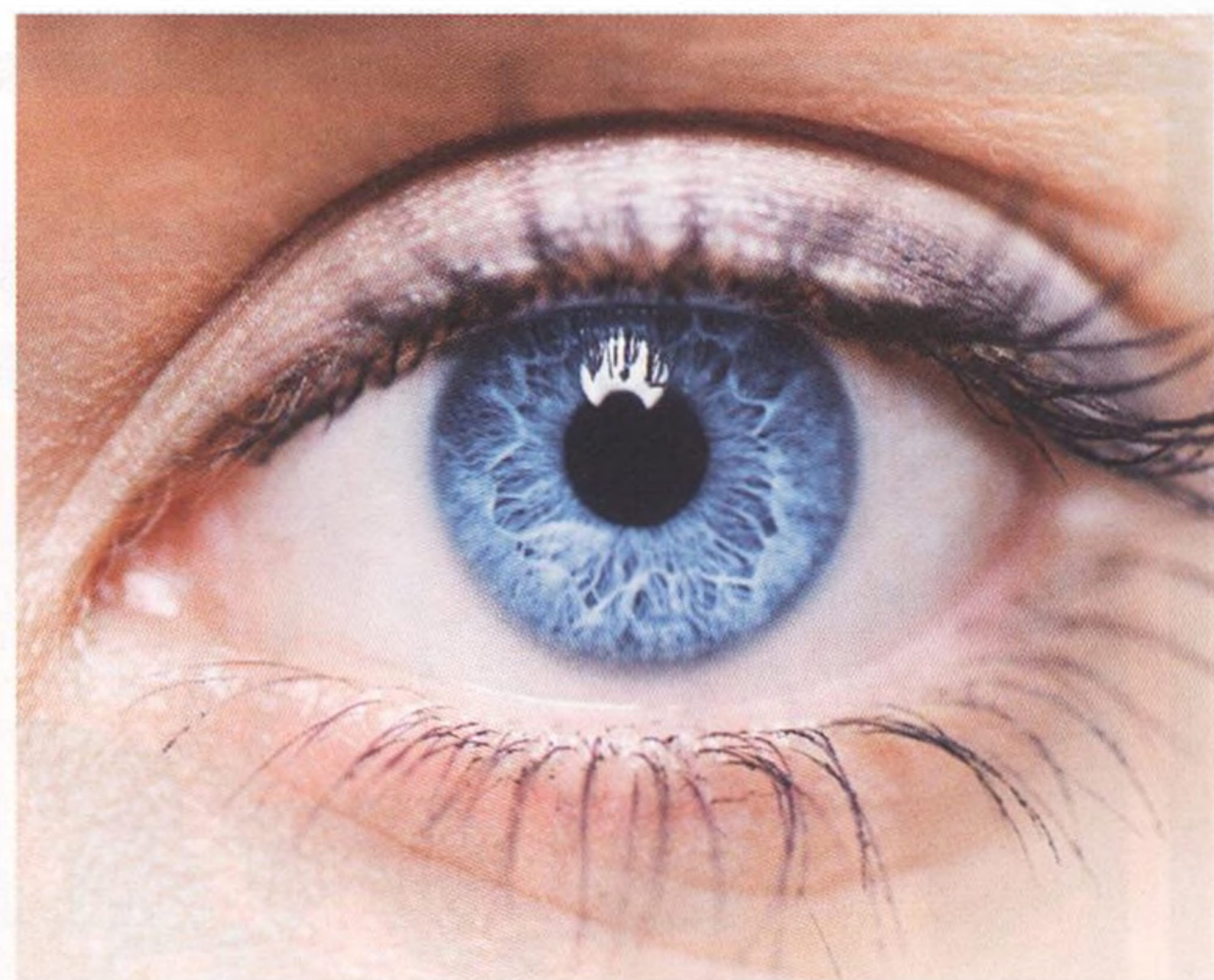
Zdraví v kuchyni

28 Citrusy známé i méně známé

Osvěžující chuť a zásobárna vitaminů a dalších zdraví prospěšných látek dělají z citrusů ideální parťáky nejen do podzimních a zimních dnů.



34



56



46

38



32 S vařečkou v ruce

Blanka Tůmová, zpěvačka a herečka

34 Podzimní saláty

Pobyt a kondice

38 Jóga nestárne!

Kombinuje nejenom fyzické, ale také psychické benefity. Jaké jsou její další výhody?

42 Fascinující a živelná Barcelona!

Poznejte město plné zábavy, restaurací a kaváren, historie, památek zapsaných na seznam UNESCO, architektury, umění a zeleně.

Zdraví z přírody

46 Bylinka

50 Naturkoutek

Rady pro zdraví

52 Jak přežít menopauzu?

Smiřte se s tím, že menopauzou si musí projít každá žena. Snažte se na ni připravit s klidem, a hlavně se jí neděste.

Psychologie

58 Několik tipů na posílení sebevědomí!

Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

37 Tipy do knihovny

56 Poradna



28