



ZDRAVÍ *prosinec*



Rozhovor

8 **Divadlo je silné antidepresivum**

Jedna z nejoblíbenějších představitelk princezen Michaela Kuklová úspěšně zvládla boj s rakovinou prsu. Nyní už zase naplno hraje, maluje a raduje se z maličkostí.



Rozhodně si zaslouží mnohem více odpočinku, než jim je často dopřáváno.

Problém a řešení

20 **Když dech právě nevoní** Proč zápach z úst vzniká a jak se jej lze zbavit?

Abychom byly krásné

24 **Co vše umí laser** Účinný pomocník v dermatologii si poradí s mnoha estetickými problémy.

Zdraví v kuchyni

28 **České ryby na talíři**

Také přemýšlíte, že letos budete o Vánocích podávat jinou rybu než kapra? Prozradíme vám, proč a jak si vybírat druhy z našich vod!

32 **S vařečkou v ruce** Antonín Panenka, fotbalová legenda

34 **Sváteční pečení** Nejen tradiční cukroví může provonět váš domov.

Pobyb a kondice

38 **Cvičte, ale bezpečně!** Nemáte čas chodit do tělocvičny, fitka nebo posilovny, a přesto chcete



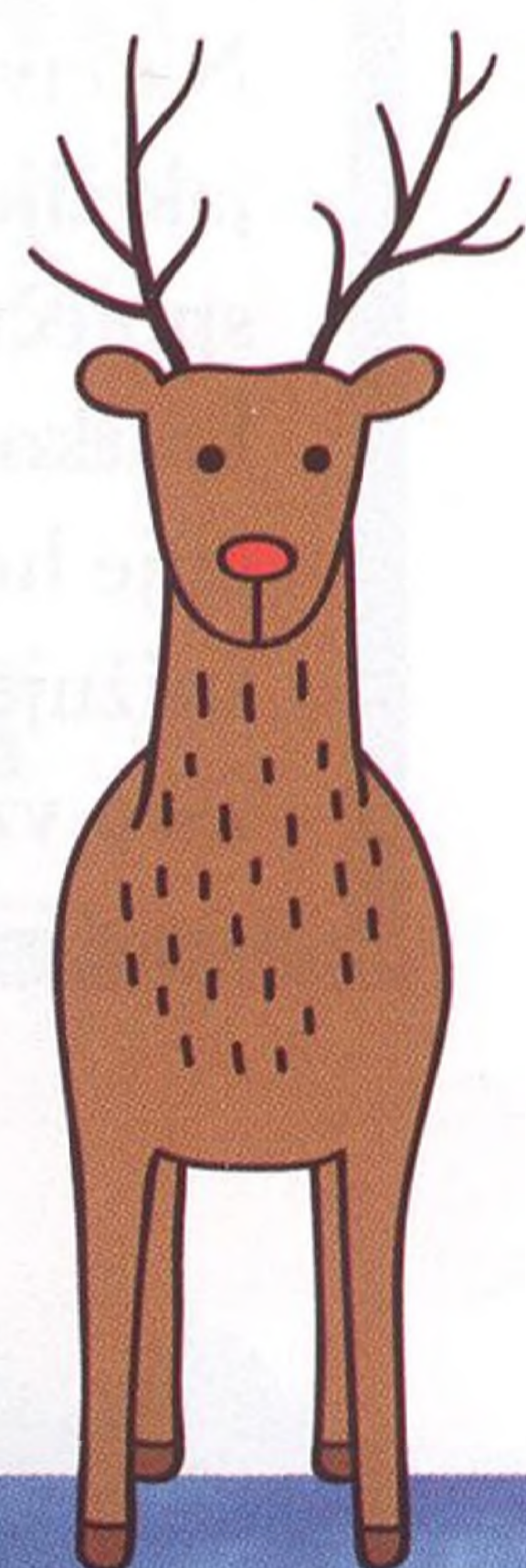
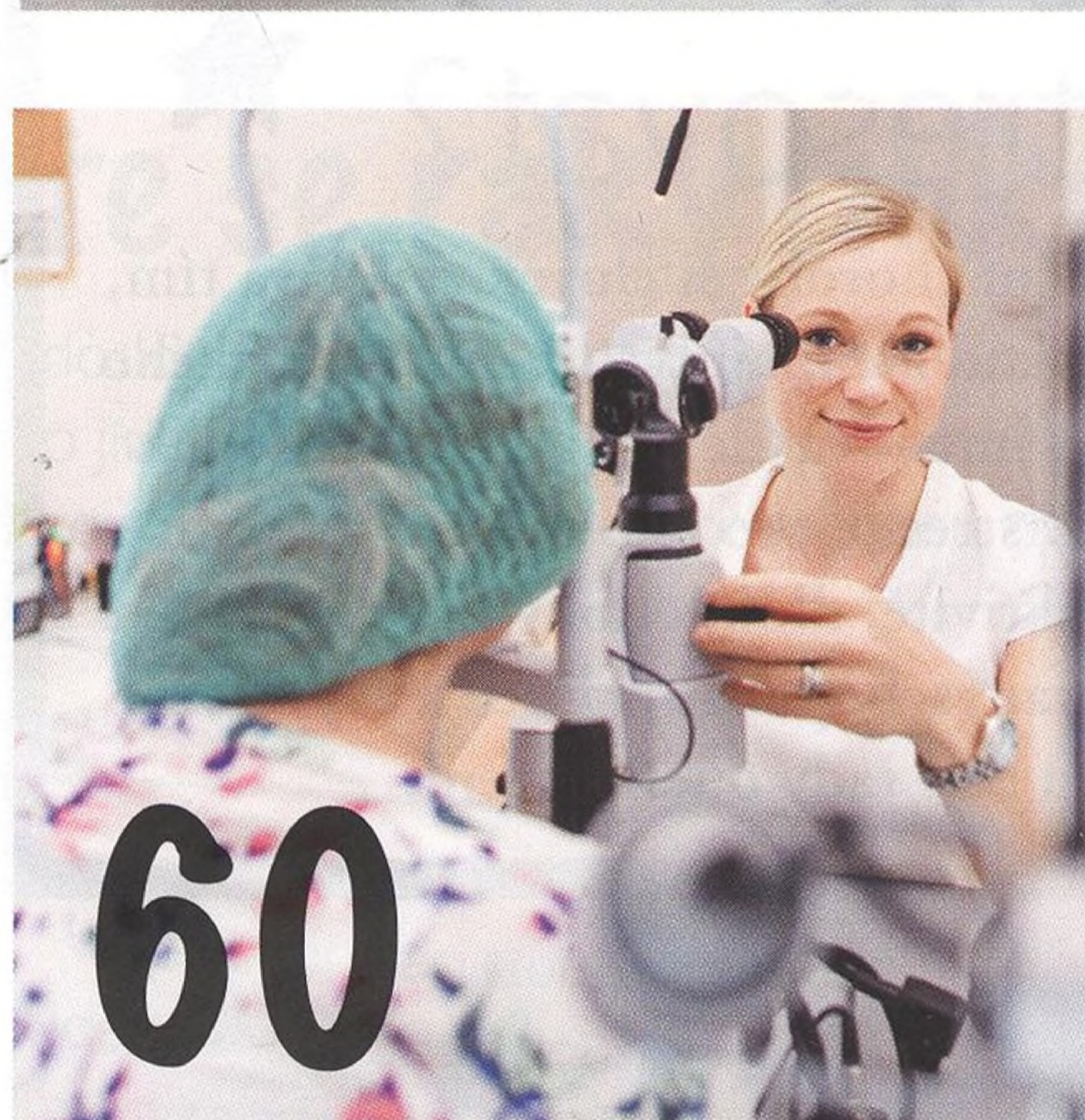
Aktuální téma

12 **Mýty o chřipce a nachlazení**

Vyvracíme nejčastější nepravdy a polopravdy!

Prevence

16 **Jak si neunavit oči**



cvičit a něco udělat pro své zdraví a postavu?
42 Za vánoční atmosférou
Kam vyrazit a užít si tu pravou adventní náladu?

Zdraví z přírody

46 Bylinka

50 Naturkoutek

Rady pro zdraví

52 Diabetes a jak ho zvládnout

Pokud také vy patříte mezi ty, kterým lékaři objevili tuto nemoc, vězte, že dodržováním několika zásad jej dobře zvládnete.

Psychologie

56 Prožijte klidné Vánoce!
Jde to snáze, než si asi myslíte.

Stačí se zastavit a uvědomit si, že vánoční svátky nejsou o honu za dárky, super nablýskanou domácností a lednicí narvanou k prasknutí.

Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

60 Poradna

