



# ZDRAVÍ *prosinec*



8



24



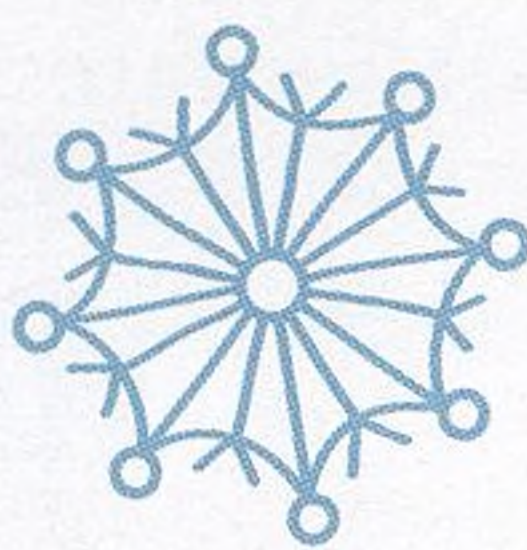
28



## *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*

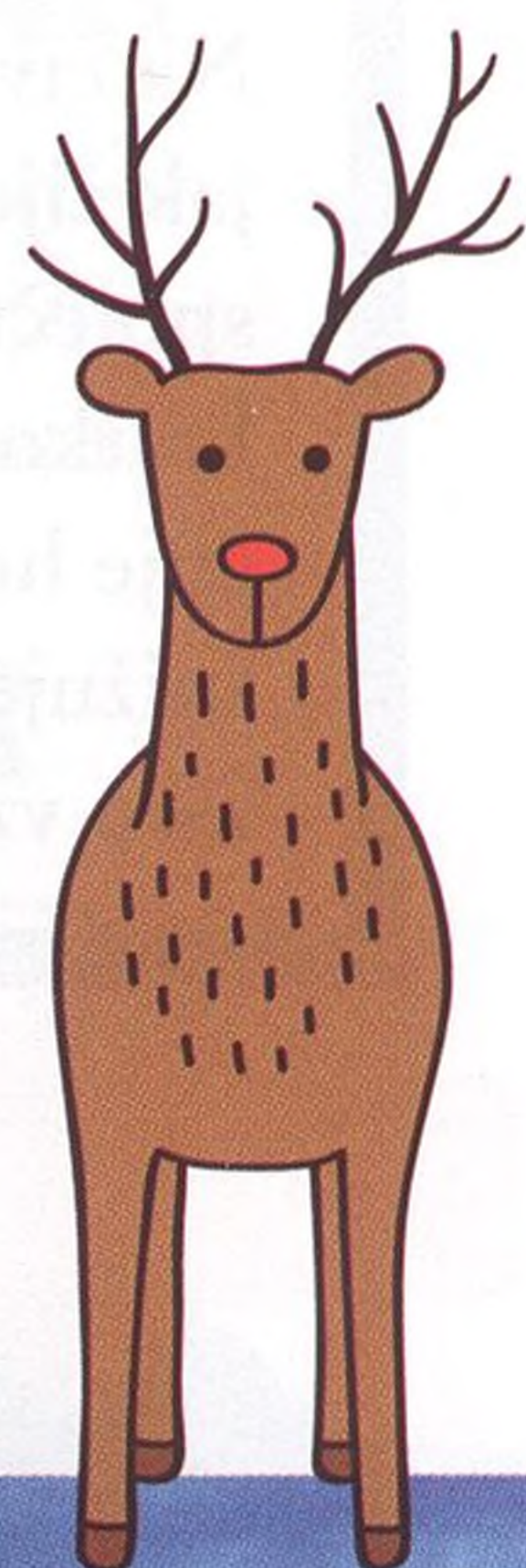
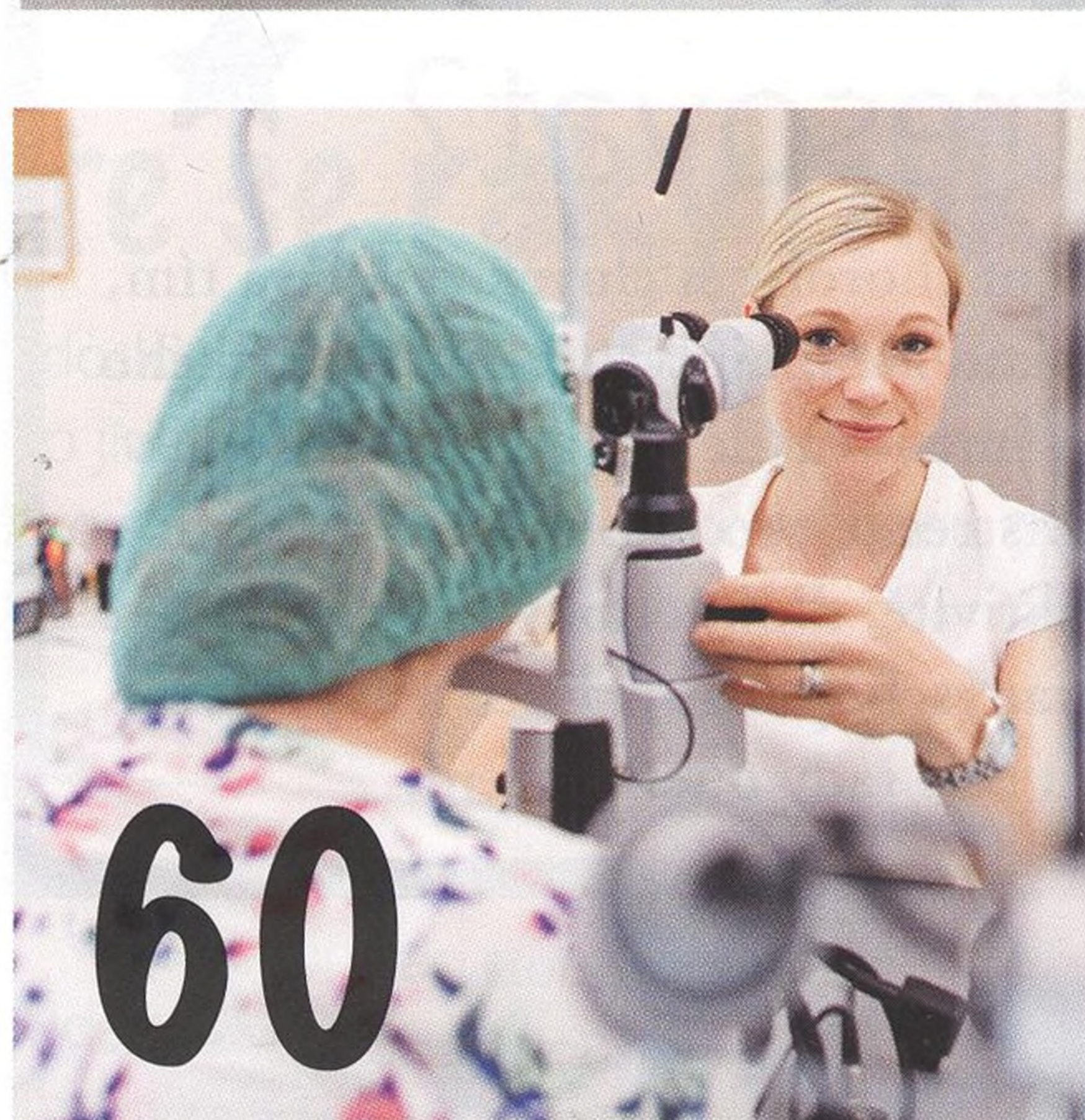
### 12 **Mýty o chřipce a nachlazení**

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**

