

ZDRAVÍ

leden



Rozhovor

8 Oděv má slušet a sloužit na maximum

Modelka, ilustrátorka, designérka, módní návrhářka a v neposlední řadě máma tří dětí Zuzana Osako ráda pozoruje svět a při tvorbě se nechává inspirovat přírodou, příběhy a folklorem.



Aktuální téma

12 Rýma, kašel a bolest v krku?

Poradíme vám, co pomáhá, a to nejen při léčbě, ale i prevenci.

Prevence

16 Mrtvice i infarktu se lze vyvarovat!

Lepší než volat 155 je dlouhodobě se starat o své zdraví a pracovat na tom, aby se nám tyto nemoci obloukem vyhnuly.

Problém a řešení

20 Co dělat jinak, aby nás nebolela záda

Abychom byly krásné

24 Proč zvolit organickou péči

Záleží-li vám na kráse, zdraví a životním prostředí, měla by být jasnou volbou.

Zdraví v kuchyni

28 Vyzkoušejte batáty!

Říká se jim sladké brambory a jsou u nás už běžně k dostání. Ti, kterým zachutnají, tak mají jídelníček obohacený o další výživnou a zdravou potravinu!

32 S vařečkou v ruce

František Knobloch, muž roku 2023

34 Lahůdky z hovězího

Maso ze zvířat, kterým byl dopřán pohodový život a dostávala kvalitní stravu, má úžasnou vůni a chuť. Přesvědčí vás naše recepty!



34



58



Pobyb a kondice

38 Od malých změn k velkým výsledkům

Toužíte žít život, ve kterém byste byli zdraví, bez zbytečných kil, a navíc i permanentně pozitivně naladěni? Pokud jste odpověděli ano, máme pro vás návod!

42 Utečte před zimou do ráje

Kapverdské ostrovy nabízejí slunce, překrásné moře, písčité pláže, různorodou přírodu, klid, ale i zábavu.

Zdraví z přírody

46 Bylinka

50 Naturkoutek

Rady pro zdraví

52 Zbavte se nepříjemné zácpy!

Někdo na ni trpí častěji, jiného zastihne jen zcela výjimečně. Rozhodně však platí, že zácpa je v každém případě protivná. Naštěstí ale existuje celá řada možností, jak střevům pomoci a zácpy se zbavit.



6

Psychologie

58 Pět tipů pro zdravé vztahy

Ukazuje se, že lidé se zdravými vztahy jsou šťastnější a méně trpí stresem!

Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

56 Poradna