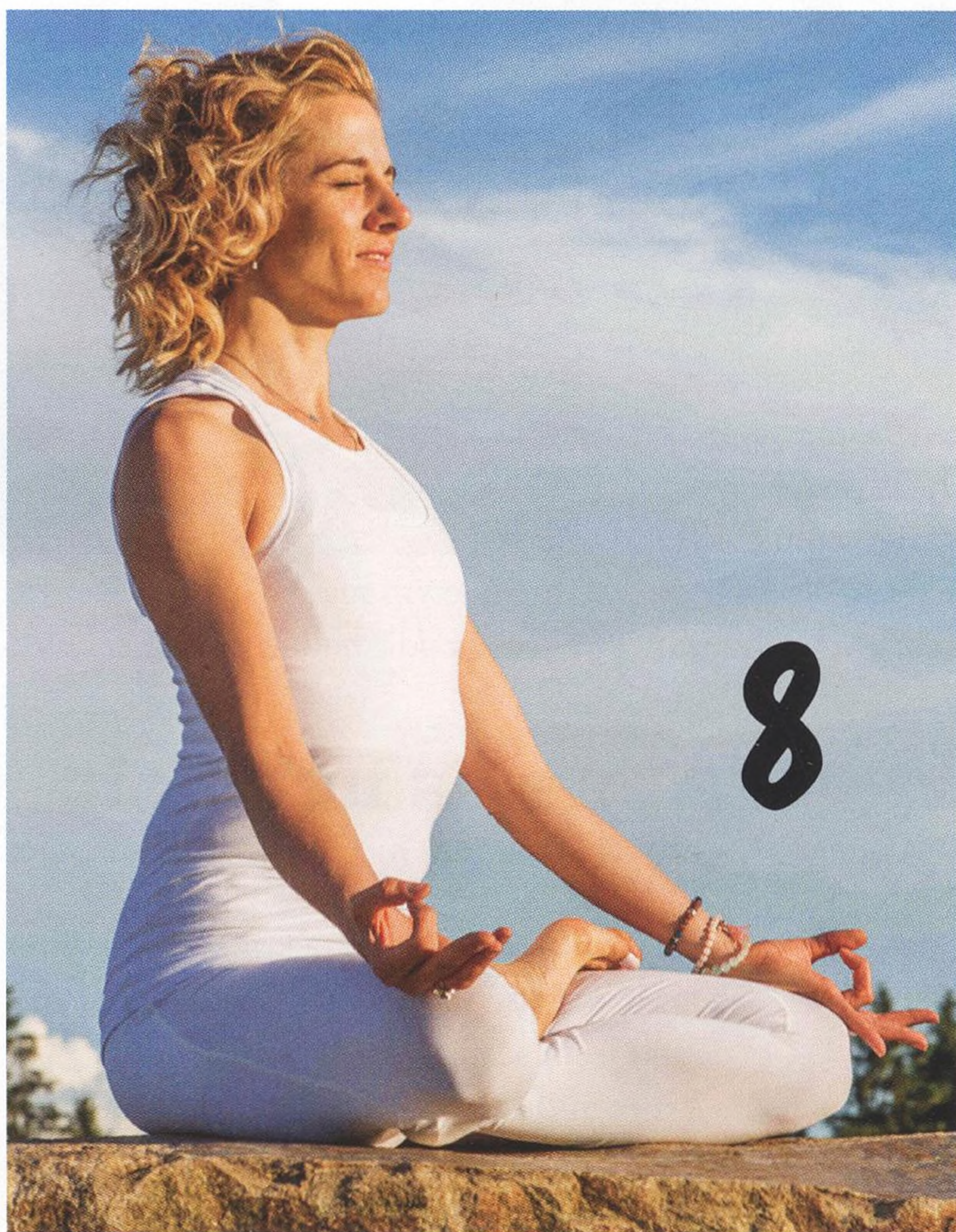


# ZDRAVÍ

## únor



8

### Rozhovor

#### 8 Na fyzickou únavu používám jógový spánek

Zuzana Klingrová prostřednictvím jógové terapie a ájurvedy pomáhá lidem, aby se cítili lépe duševně i fyzicky.

### Aktuální téma

#### 12 Náplasti téměř na vše

### Prevence

#### 16 Pravidla intimní hygieny ve zkratce

I když se o péči o intimní partie mluví hlavně v létě,

některá pravidla se ženám a dívkám vyplatí dodržovat celoročně! Která to jsou?

### Problém a řešení

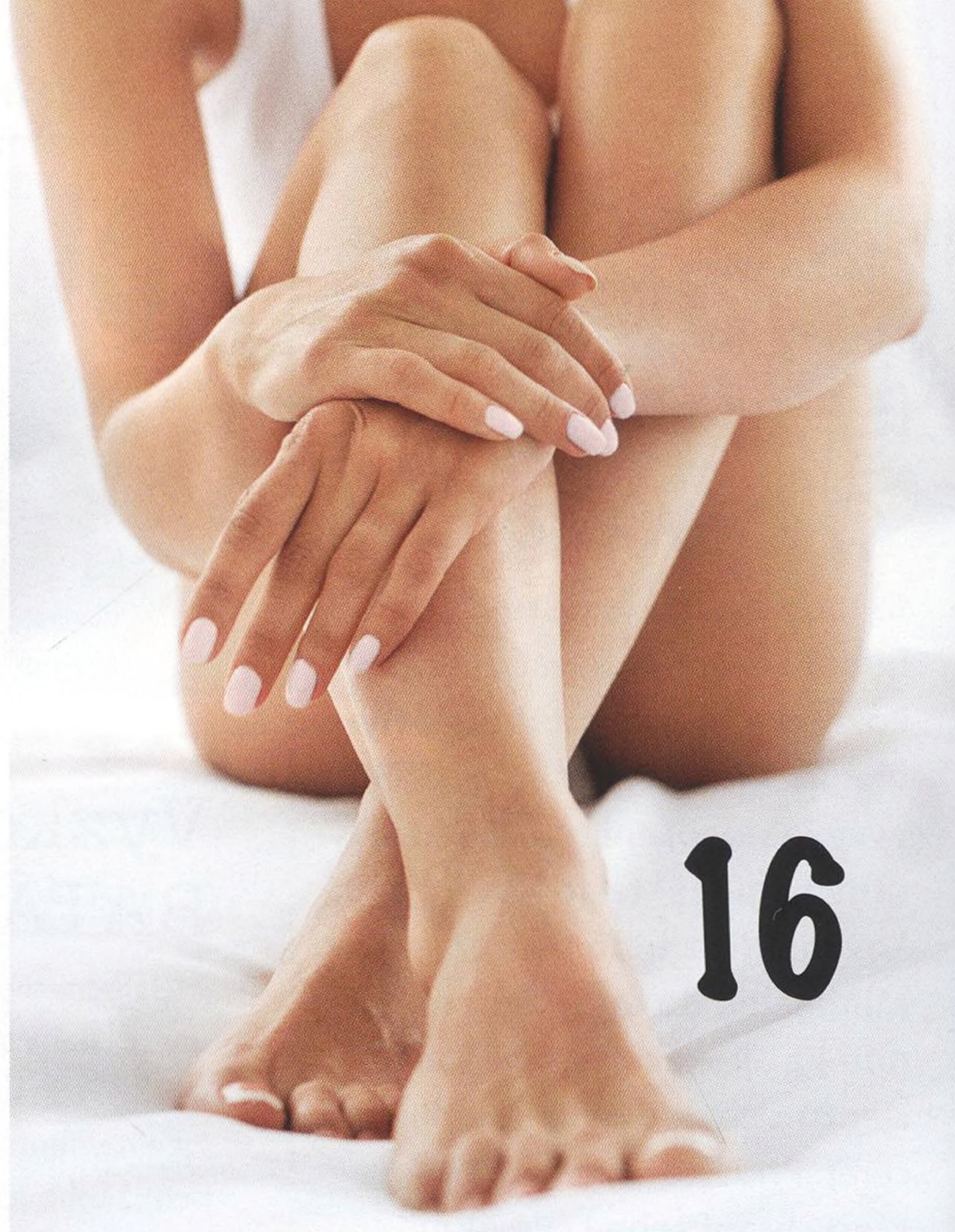
#### 20 Zapomínání je normální!

Čím je člověk starší, tím více a častěji zapomíná. Ovšem nic není ztraceno – pravidelným tréninkem mozku můžete zapomínání významně omezit.

### Abychom byly krásné

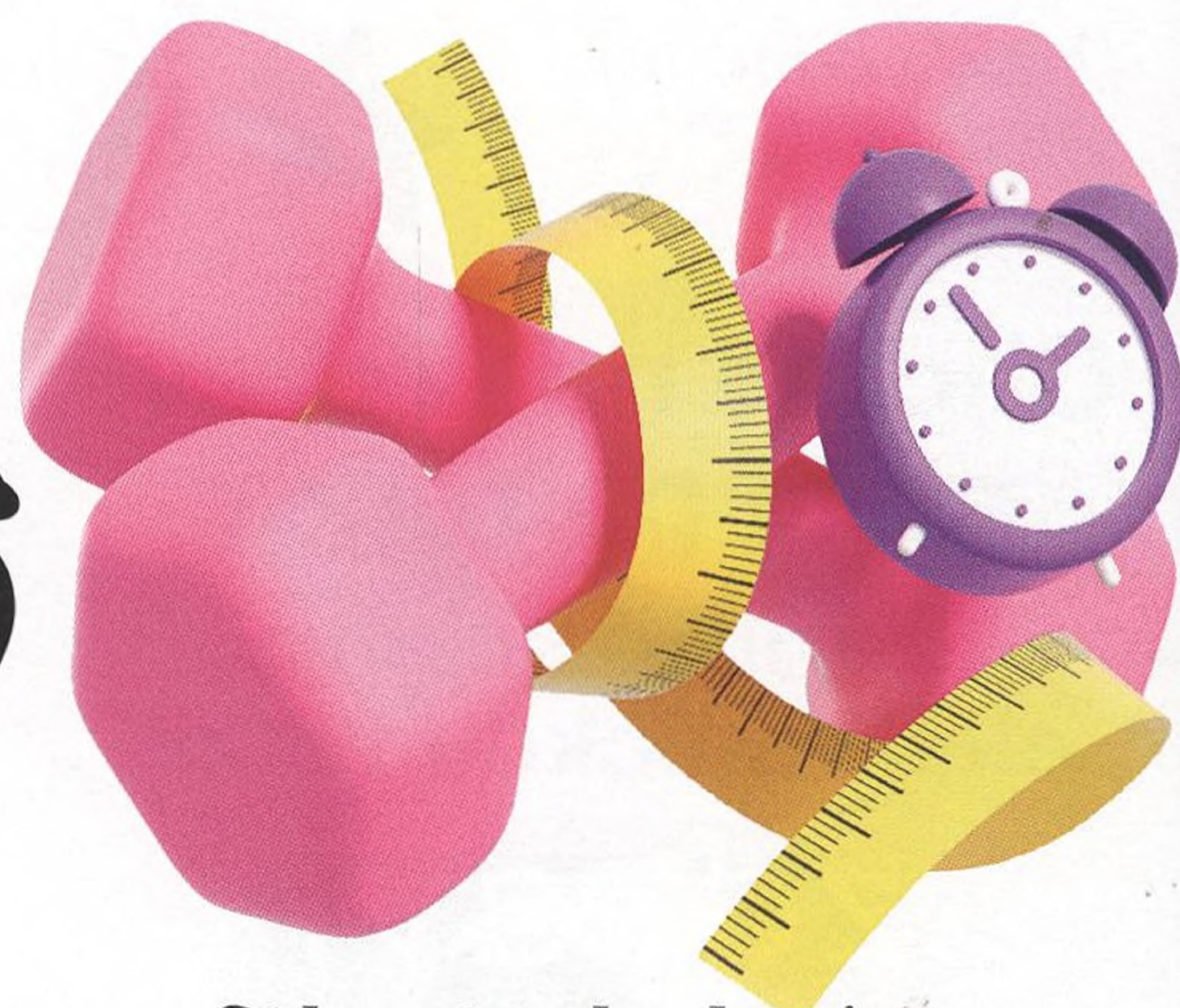
#### 24 Hýčkejte svůj mikrobiom

Stará se o to, aby byla pokožka zdravá a odolná!



16

56



### Zdraví v kuchyni

#### 28 Znáte všechny výhody biopotravin?

Zatímco ještě před pár lety jich bylo jako šafránu, v poslední době se jejich nabídka na trhu velmi rozšířila. To právě jejich příznivci velmi oceňují.

#### 32 S vařečkou v ruce

Stanislava Kozubíková, operní pěvkyně

#### 34 Sluncem prozářené menu

Připravte si recepty, v nichž hraje prim oranžové kaki ze sluncem zalitých španělských



34



28

svahů. Jeho sezona sice vrcholí v prosinci, ale ještě do konce února ho v našich obchodech určitě najdete.

### *Pobyb a kondice*

**38 Pomůže mi zhubnout přerušovaný půst?**

**44 Dokonalá dovolená na Valašsku**

Velké Karlovice a jejich okolí uchvátí milovníky přírody, hor, lyžování a turistiky v každém ročním období i ty, kteří dávají přednost relaxaci a klidu.

### *Zdraví z přírody*

**46 Naturkoutek**

**48 Bylinka**

### *Rady pro zdraví*

**52 Jak lépe spát?**

Existuje celá řada způsobů a opatření, které vám umožní lépe a kvalitněji spát. Vyzkoušejte je dřív, než sáhnete po tabletách na spaní!

### *Psychologie*

**58 Sex není jen nudná povinnost aneb Valentýn jako příležitost**

58



38



### *Ostatní rubriky*

**3 Listárna**

**6 Co je nového**

**56 Poradna**

48

