

ZDRAVÍ

duben



8



16



20

Rozhovor

8 Nejvíc si odpočinu na procházce se psem

Lucie Hlavinková patří ke šťastnější části populace, které se splnil dětský sen o budoucí profesi. Vystudovaná historička a religionistka se stala úspěšnou spisovatelkou a její knihy hltají děti i dospělí.

Aktuální téma

12 Při hypertenzi pomáhá hlavně komplexní léčba!

Aby vysoký krevní tlak nezanechal na vašem zdraví

nevratné změny, je dobré ke správně zvoleným moderním lékům přidat i další opatření. Proč a která to jsou?

Prevence

16 Očkování, která se vyplatí!

Očkování je dosud stále nejúčinnější prevencí proti celé řadě nakažlivých infekčních nemocí. Přinášíme praktický výběr těch nepovinných, ale doporučených očkování pro dospělé i děti.

Problém a řešení

20 Alergici, připravte se na pyly!

Poradíme vám, co dělat a jak co nejsnáze „proplout“ pylovou sezonou.

Abychom byly krásné

24 Pro pleť bez nedostatků

S dobře zvolenou péčí můžete mnohým nedostatkům předcházet nebo je trvale vyřešit. A my vám prozradíme, jak na to!

Zdraví v kuchyni

28 S jarem změňte jídelníček!



34



38



48



58

Proč? A co do něj přidávat ve větší míře a co naopak omezit?

32 S vařečkou v ruce

Veronika Hajnová, operní pěvkyně

34 Vaříme s ranými bramborami

Jsou lahodnou sezonní pochoutkou, ať už jako příloha nebo hlavní chod.

Pobyb a kondice

38 Začínáte hubnout do plavek?

To děláte správně! Pokud totiž začnete už teď, zvyšuje se pravděpodobnost, že své

křivky nebudete muset za pár měsíců schovávat pod osuškou!

44 Plzeň a okolí

S jarem se stává krásnou a atraktivní destinací, která vás nadchne!

Zdraví z přírody

46 Naturkoutek

48 Bakopa vás dostane do kondice

Drobná tropická rostlinka se může pochlubit velkými účinky!

Rady pro zdraví

52 S inkontinencí můžete žít naplno!

Stačí k tomu odborná léčba, speciální cvičení a samozřejmě správný výběr inkontinenčních pomůcek. Víte, jak si je vybrat?

Psychologie

58 Proč si dopřát digitální půst

Čas strávený offline přinese do vašeho života nejen jeden benefit.

Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

51 Tipy do knihovny

56 Poradna