

ZDRAVÍ

červenec



24



Rozhovor

8 Pravidelně se hýbat je pro mě základ

Herečka a zpěvačka Tereza Vítů, kterou si jistě pamatujete ze seriálu Ulice, nyní pilně pracuje i na své sólové hudební dráze. Z našeho povídání ale pochopíte, že nic z toho, co dělá, by nešlo bez lásky... té partnerské i mateřské.

trávicí potíže, je potřeba se vybavit nejenom léky, ale i vědomostmi!

Prevence

16 Lékárnička na cesty

Chcete-li, aby vaše dovolená proběhla bez úhony, je třeba se řádně připravit a nezapomenout do kufru zabalit také dobře vybavenou cestovní lékárničku. Co v ní nesmí chybět?



Bodnutí hmyzem je nepříjemné a často i nebezpečné. Umíte se chránit?

Abychom byly krásné

24 Letní kosmetické nezbytnosti

Aneb manuál pro svěží, zdravý a neodolatelný vzhled.

Aktuální téma.

12 Co je dobré vědět o letních průjmech

Aby vás o dovolené nepřekvapil průjem či jiné

Problém a řešení

20 Nenechte si kazit léto štípanci!

Je jedno, zda je to včela, voska, komár či klíště.

Zdraví v kuchyni

28 Vaření vás může bavit

Potřebujete k tomu nejenom kvalitní suroviny a dobré jedlíky, ale také chytré



38



46

34



52

58



kuchyňské pomocníky. Inspirujte se našimi tipy!

32 S vařečkou v ruce

Ivana Andrllová, herečka

34 Rajské plody léta

Rajčata, jinak též rajská jablíčka, jsou lahodná, v kuchyni se s nimi dá doslova kouzlit, a navíc prospívají našemu zdraví!

Pobyb a kondice

38 Koupání bez rizika

Poradíme vám, jak si konečně užít koupání bez rizika a na co si dát skutečně pozor.

42 Poznaň vás mile překvapí!

Polskou Poznaň mnoho z nás nezná, přitom toho nabízí turistům překvapivě hodně. Zajedte si tam třeba na prodloužený víkend a nebudete litovat.

Rady pro zdraví

46 Co všechno potřebuje novorozeně

Připravte se na příchod malého človíčka do domácnosti. Protože potřebovat toho bude skutečně hodně!

Zdraví z přírody

50 Naturkoutek

52 Gotu kola

Osvěžuje ducha, povzbuzuje tělo a postará se i o vitální pleť.

Psychologie

58 Trápí vás environmentální žal?

Pocit beznaděje ze stavu životního prostředí můžete přetavit do smysluplných činů!

Ostatní rubriky

3 Listárna
6 Co je nového
56 Poradna

