

# 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.

### Aktuální téma

#### 12 Co je dobré vědět o letních průjmech

Aby vás o dovolené nepřekvapil průjem či jiné

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?

### Problém a řešení

#### 20 Nenechte si kazit léto štípanci!

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

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.

### 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

