

ZDRAVÍ

září



8



12



Rozhovor

8 Život začíná tam, kde končí strach z trapnosti

Komička a influencerka Tali už si získala srdce, nebo lépe řečeno bránice, nejednoho fanouška na Instagramu. Ale Natálie Schejbalová má samozřejmě i jiné tváře. Ty představuje coby skladatelka, textařka a zpěvačka na albu Kvalitní umění.

Klíčem je empatie, trpělivost i časový harmonogram.

Prevence

16 Chřipku raději neriskujte!

Proč se doporučuje očkování proti chřipce a kdo by měl být očkovaný především?

Abychom byly krásné

20 Co potřebují vlasy po létě?

Výživu, regeneraci a citlivé zacházení!



Problém a řešení

24 Bolestivá menstruace

Zažila to již většina žen, některé i opakovaně. Bolestivá menstruace není vůbec nic příjemného. Poradíme, jak na ni vyzrát.

Zdraví v kuchyni

28 Vitaminové bomby na talíři

Obohatte jídelníček o potraviny, které vám dodají energii – budete se cítit fit a podpoříte odolnost organismu a jeho vitalitu.

Aktuální téma

12 Úsnadněte dětem návrat do školy



46



34

28



★ ★ 52



32 S vařečkou v ruce

Markéta Dočekalová,
spisovatelka a pedagožka

34 Babí léto v kuchyni

Pojďme si užít plodů,
které nám brzký podzim
nabízí!

Pobyb a kondice

38 Do lázní nepatří jen nemocní!

Většina lázní v současnosti nabízí kromě léčebných pobytů i takové, které vám pomohou naučit se relaxovat, zlepšit si kondici nebo třeba zhubnout.

42 Podzim ve znamení oslav

Vydejte se naší krajinou za zážitky, tradicemi a slavnostmi.

Rady pro zdraví

46 Podpořte svou imunitu!

Víte, co dělat, aby vás nezradila, když se vám to nejméně hodí?

Zdraví z přírody

50 Naturkoutek

52 Půvabná růže šípková

Nejenže oplývá krásou, ale díky obsaženým

látkám je skvělou parťáčkou pro podporu zdraví.

Psychologie

58 Jak skloubit rodinu a náročné zaměstnání?

Není to jednoduché, ale jde to. Při dobře zvládnutém plánování bude vše klapat.

Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

56 Poradna

