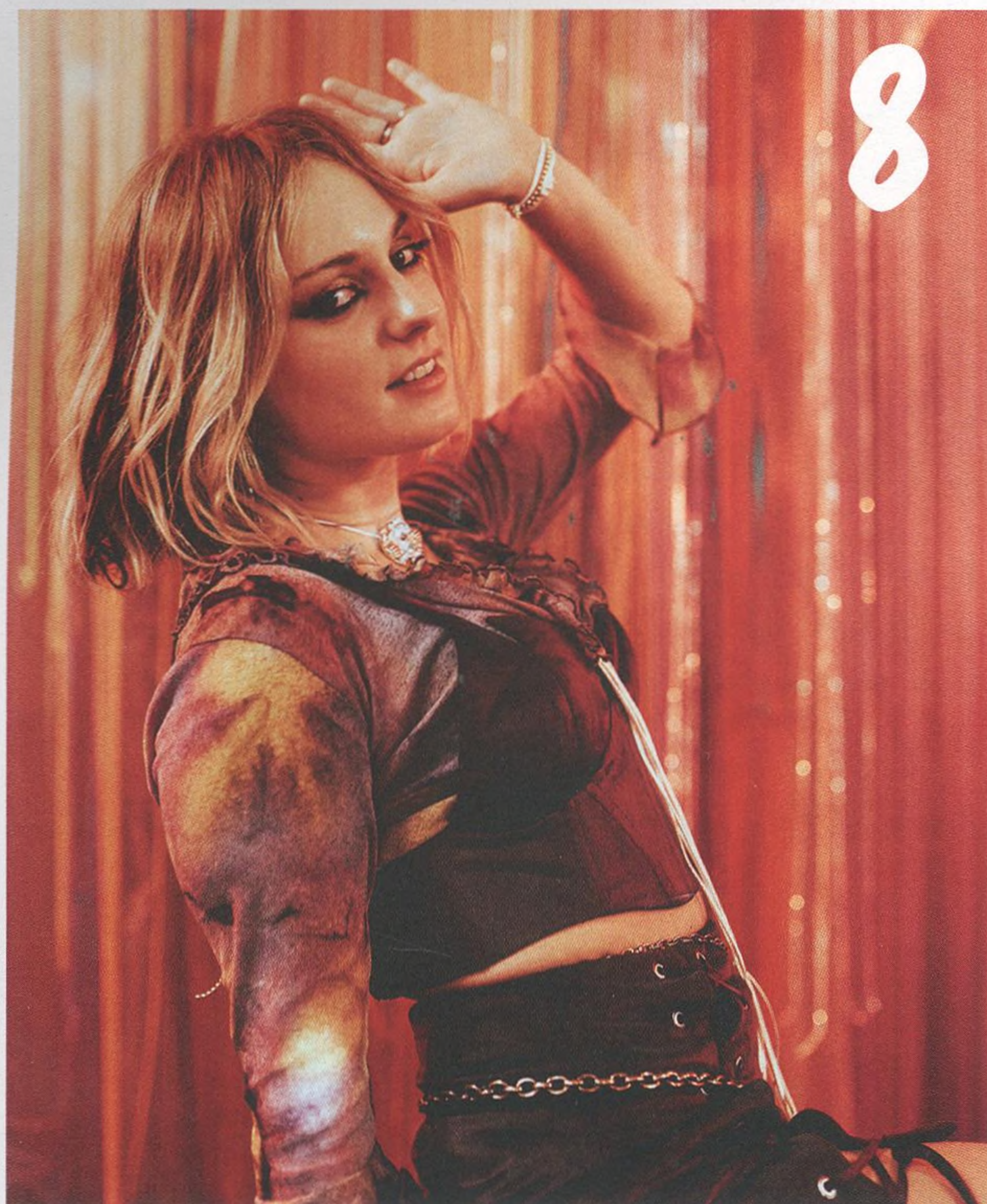


ZDRAVÍ

říjen



20



16



Rozhovor

8 Tvořím hudbu, která má silnou atmosféru

Pokud sledujete hudební streamovací služby nebo máte rádi seriály třeba na Netflixu, určitě jste ji slyšeli a možná ani nevěděli, že zpěvačka a muzikantka Maella, vlastním jménem Michaela Charvátová, je Češka. Je načase se s ní seznámit!

Aktuální téma

12 Vybalancované hormony

V lidském těle regulují mnoho životně důležitých



funkcí, ale pouze když jsou v rovnováze!

Prevence

16 Vyzrajte na domácí alergy

Alergeny jsou všude kolem nás. Účinnými opatřeními však můžete jejich množství alespoň částečně eliminovat. Jak na to? Poradíme vám!

Problém a řešení

20 Jak pečovat o klouby

Nejen změna počasí, ale i nedostatek pohybu nebo nadváha se mohou promítnout do problémů

s klouby. Víte, co dělat, abyste se jim vyhnuli?

Abychom byly krásné

24 Udržte si mladistvý vzhled

Oddálit a minimalizovat projevy stárnutí pleti lze!

Zdraví v kuchyni

28 Jídlo pro děti má svá pravidla

Chcete, aby bylo vaše dítě zdravé, a to i v dospělosti? Tak nepodceňujte jeho jídelníček!

32 S vařečkou v ruce

Martin Růža, zpěvák



42



58 34



12

34 Svačiny (nejen) do práce

Doma připravené sendviče, obložené chleby, bagety či plněné tortilly spolehlivě zaženou dopolední či odpolední hlad.

Pobyb a kondice

38 Pět nejlepších důvodů, proč zhubnout

Potřebujete zhubnout, a stále se vám to nedaří? Zkuste se řídit našimi pěti tipy – třeba se tentokrát konečně budete radovat z většího hmotnostního úbytku.

42 Navštívili jste už legendární Hallstatt?

Toto městečko je považované za jedno z nejhezčích míst v Rakousku i v Evropě. Leží kousek od Salcburku, u jezera obklopeného horami. Neméně zajímavé je však i okolí!

Rady pro zdraví

46 Jak se nebát zubaře?

Pečujte správně o svou ústní dutinu a vyhnete se většině problémů.

Zdraví z přírody

50 Naturkoutek

52 Tajuplná červená pryskyřice

Dračí krev má široké spek-

trum využití – od léčitelství přes tradiční medicínu až po moderní kosmetiku.

Psychologie

58 S úsměvem i menopauzu zvládnete líp!

Ženy, které procházejí menopauzou s úsměvem na tváři, ji snášejí lépe než ty, které se proti ní bouří, tvrdí vědci.



Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

31 Tipy do knihovny

56 Poradna