

# Obsah

**POVINNÝ VÝTISK**  
Krajská knihovna  
Vary

hubnutí a obezita

## 4 Housenka a motýl

závislosti

## 8 Káva – potěšení i pohroma

přírodní léčba

## 10 Žaludeční vředy

životní styl

## 12 Diagnóza: zdraví

mýty a omyly

## 13 Zkorumpovaná farmacie

rozhovor

## 14 Ekoaktivismus a požívání masa?

děti a rodiče

## 16 Aby mohlo dítě zdravě růst

partnerské vztahy

## 18 Odkud vlastně vítr vane

duševní zdraví

## 20 Emocionální síla obrazů

newstart

## 22 Tři kroky ke zdraví

k zamyšlení

## 24 Třináctka na listu č. 11

produkty a recepty

## 26 Zdravá kuchařka