

ZDRAVÍ

listopad



Rozhovor

8 Pečuji o sebe s láskou a respektem ke svému tělu

Zosobnění půvabu, vnitřní síly, kreativity a radosti ze života... Přesně taková je charismatická herečka, spisovatelka, designérka šperků, malířka a máma tří synů Vlastina Svátková.

Aktuální téma

12 Proč nezatrácovat konopí

Rostlina, která má řadu nesporných benefitů pro zdraví, krásu, udržitelný životní styl a ekologii.

Prevence

16 Správně zvolená matrace zlepší spánek

Dobře se vyspat je základem úspěchu dalšího dne. K tomu potřebujete kvalitní postel, a především kvalitní matraci. A pak už jen stačí uložit se ke spánku a odpočívat.

Problém a řešení

20 Rýma je nepříjemná, ale také velice nakažlivá

Jde o jedno z nejčastějších onemocnění u dospělých i u dětí. A její největší sezona právě startuje. Tak se na ni připravte!

Abychom byly krásné

24 Pleťové masky a peelingy

Důležitá součást moderní péče o pleť přináší nejen okamžitý wow efekt, ale i dlouhodobé benefity pro zdraví a vzhled.

Zdraví v kuchyni

28 Smoothie neztrácí oblibu. Proč?

Hraje všemi barvami a chutěmi, a pokud to s ním nepřeháníte, může být i velmi zdravým nápojem!

34



28



20



50



32 S vařečkou v ruce

PaedDr. Jitka Kalfusová, logopedka a nakladatelka

34 Fazolové hody

Tyto oblíbené luštěniny obsahují až 30 % kvalitních rostlinných bílkovin, mají nízký glykemický index a hlavně: připravíte z nich famózní jídla!

Pobyb a kondice

38 Znáte výhody procvičování pánevního dna?

Některé jsou překvapivé! Počínaje lepším sexem a konče zmírněním bolestí zad.

42 Znáte nejstarší město Německa?

Jmenuje se Trevír a leží v údolí řeky Mosely, nedaleko hranic s Belgií. Věřte, že stojí za to si tam zajet, a to nejenom za vínem!

Rady pro zdraví

46 Jak nastartovat metabolismus?

Pomalý metabolismus bývá běžnou příčinou toho, že nedokážeme zhubnout. Ale není to zdaleka jediný důvod, proč se ho snažit zrychlit!

Zdraví z přírody

50 Všestranný heřmánek

Neměl by chybět v žádné přírodní lékárnice!

52 Naturkoutek

Psychologie

58 Nedejte stresu šanci!

Víte, co dělat ve stresové situaci nebo když máte pocit, že jste ve stresu téměř neustále?

Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

63 Tipy do knihovny

