

ZDRAVÍ *prosinec*



Rozhovor

8 Snažím se nesoudit, ale sledovat

Původně filmová a televizní režisérka Karin Krajčo Babinská se před lety rozhodla změnit profesní prostředí a věnovat se naplno psaní knih. Ta nejnovější se jmenuje Čarodějky, vyšla letos na podzim a už láme rekordy v prodejnosti.

Aktuální téma

12 Na chřipku a nachlazení vyzkoušejte i přírodní prostředky

Jsou ideální pro prevenci, správně fungující imunitu, zmírnění příznaků, ale také urychlení léčby.

Prevence

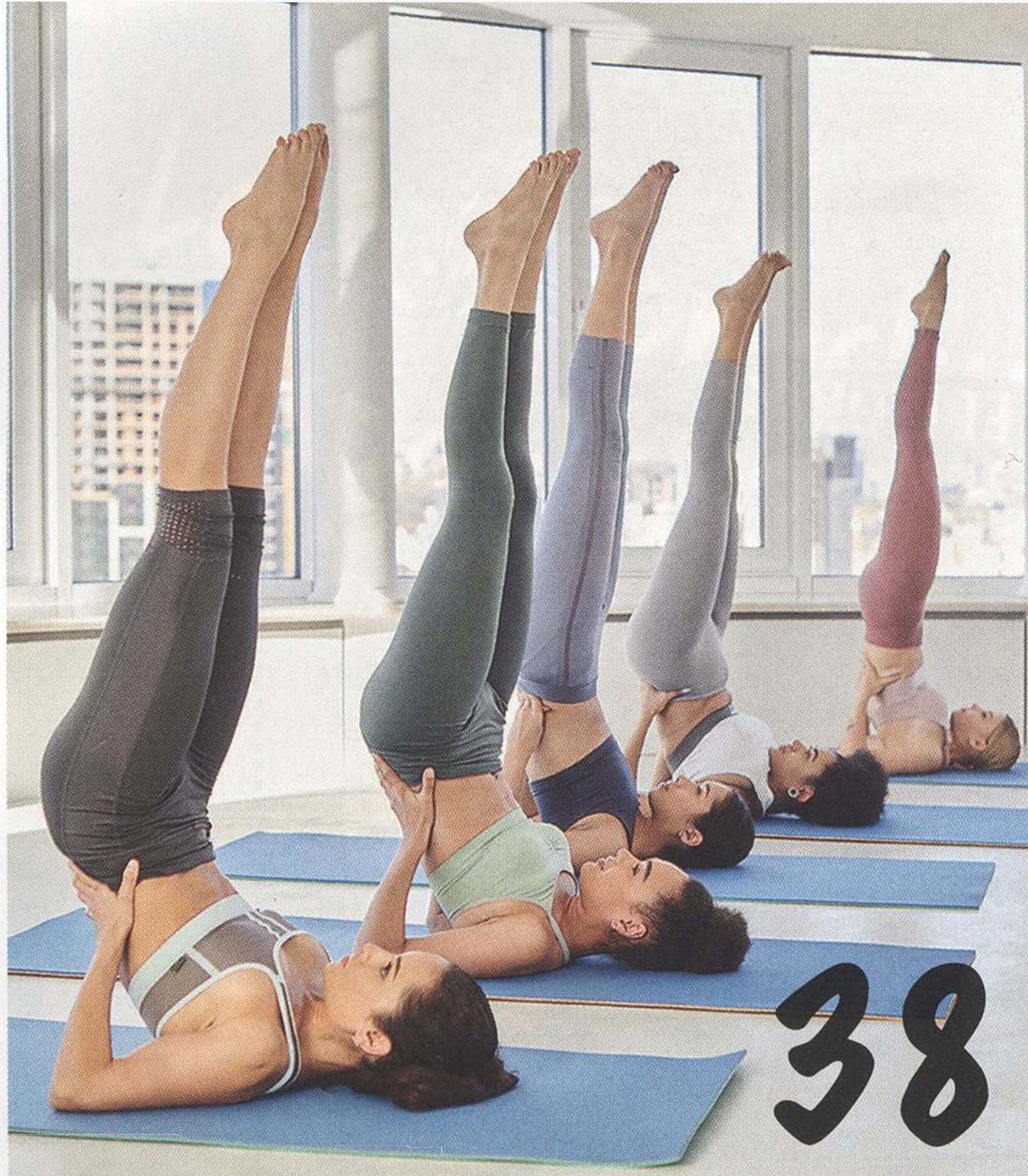
16 Nenechte si zanést cévy!

Slouží nám nepřetržitě 24 hodin denně, ale jak o ně adekvátně pečovat?

Problém a řešení

20 Vidíte špatně?

Nejste sami! Nějakou oční vadou trpí více než polovina světové populace. A které oční vady jsou nejrozšířenější?



Abychom byly krásné

24 Udržitelné kosmetické dárky pod stromeček

Pro krásu a zdraví obdaruovaného, navíc i s dobrým svědomím pro planetu.

Zdraví v kuchyni

28 Jídlo může i léčit!

Potřebujete zlepšit imunitu, zbavit se potíží s trávením nebo se obrnit proti splínům? S tím vším vám dokáže pomoci i správné jídlo.

32 S vařečkou v ruce

Zpěvačka a herečka Karolína Blehová



50



34 Tak trochu jiné cukroví

Připravte si s námi zdravější varianty vánočního cukroví, po kterém se jen zapráší!

Pohyb a kondice

38 Kolik cvičit, abyste žili déle?

Minimálně 150 minut týdně! Tolik fyzické aktivity je podle vědců nutné k udržení zdravého těla. Ale nebojte se, počítá se každý pohyb, třeba i chůze!

42 Užijte si advent u sousedů!

Pět tipů na adventní trhy, jejichž návštěvy nebudete litovat.

Rady pro zdraví

46 Jak vyzrát na nespavost

Je nepříjemná, někdy i dlouhodobá a dokáže pokazit i celý den. Ale dá se řešit, což je dobrá zpráva!

Zdraví z přírody

50 Jedinečná vanilka

Její delikátní vůně a jemná nasládlá chuť nejsou to jediné, co může toto úchvatné

koření nabídnout!

52 Naturkoutek

Psychologie

58 Plán na Vánoce bez stresu

Vánoční přípravy si předem dobře naplánujte – pak si vánoční svátky užijete v mnohem větší pohodě.

Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

56 Poradna