

Co jsme pro vás **PŘIPRAVILI?**

# Červen

## PTALI JSME SE VIP

**6** Žije swingově! S lehkostí, radostí i hloubkou

Zpěvačka, herečka, moderátorka, tanečnice a choreografka Kateřina Steinerová je doslova dívka v rytmu zrozená. Jejím osudem se totiž stal swing. Není pro ni ale jen o hudbě a tanci. Je to způsob, jak vnímat svět.

## VAŠE TÉMA

**12** Nenechte si léto zkazit nachlazením!

Ačkoliv si rýmu a kašel většina lidí spojuje se zimním obdobím, onemocnět virózou či chřipkou můžeme i v teplých měsících. Poradíme vám, jak se chránit!

## CO VÁS TRÁPÍ

**16** Cestovatelský průjem Víte, že nejčastějším onemocněním lidí, kteří cestují do zahraničí, ale i mnoha těch, kteří tráví letní volno v Česku, je prachobyčejný průjem? Přitom vůbec není těžké se mu vyhnout!

## VE STYLU LONGEVITY

**20** DNA hodně napoví Avšak o zdraví rozhodujeme každý den sami. Víte jak?

## MY A NAŠE PSYCHIKA

**24** K hubnutí nestačí jen vůle, důležitá je hlava Motivace a rozhodnutí – univerzální recept, se kterým jdou kila dolů snadněji.

## ZAMĚŘENO NA DĚTI

**28** Jemná péče hned od narození Dětská pleť je hebká a citlivá. A podle toho je třeba k ní přistupovat. Šetrně a s láskou a s intenzitou péče to spíše nepřehánět.

20



6

28



32



36





46

## ZDRAVÍ NA TALÍŘI

**32** Projezte se k vitalitě!  
*Cítíte se unaveni a bez energie? Než vyrazíte k lékaři, zkuste změnit svůj jídelníček.*

**36** Polenta: jednoduchá surovina, nekonečné možnosti  
*Je přirozeně bezlepková, rychlá na přípravu a skvěle funguje naslano i nasladko – od krémové přílohy přes křupavé hranolky až po vláčné dezerty.*

**40** S vařečkou v ruce  
*Bohuš Matuš – zpěvák a skladatel*

## ŽIJEME V POHYBU

**42** Chůze jako lék  
*Dokáže víc, než si myslíte – přispívá k celkové vitalitě, zbavuje bolesti a uklidňuje mysl.*

**46** Safari pod Krkonošemi aneb Zoo plná zážitků  
*Do Safari Parku ve Dvoře Králové se přijde podívat téměř tři čtvrtě milionu návštěvníků ročně. Figuruje v první desítce nejnavštěvovanějších turistických cílů v ČR.*

## PEČUJEME O SEBE

**52** Připravte své nohy na léto  
*Odhalte své nohy s lehkostí a sebevědomím. Stačí pár jednoduchých kroků a vaše chodidla budou hebká, upravená a zdravě vypadající.*

## MÁME RÁDI PŘÍRODU

**58** Antistresová levandule  
*Fialová kráska je ideálním přírodním pomocníkem pro zklidnění nervů, regeneraci pokožky i lepší spánek. Objevte její sílu v každodenní péči.*

## Ostatní rubriky

3 Napsali jste nám  
55 Tipy do knihovny  
62 Ptáte se odborníků

52



24