

- | | | | |
|-----------|--|------------|---|
| 5 | Relaxace od normálna
 <i>Rozhovor s Antoníí Nyass</i> | 90 | Houby zvané medicínální
 <i>MUDr. Michaela Šimková</i> |
| 12 | „Když si mě ochočíš, budeme
potřebovat jeden druhého.
 <i>Tomáš Hajzler</i> | 95 | PODZIM v lesní školce <i>Tereza
Valkounová</i> |
| 15 | Jsem zastáncem happyendů
 <i>Rozhovor s Michalem Hrůzou</i> | 98 | Medicínální vína a likéry
 <i>Dita Oškerová</i> |
| 18 | Jdeme si vlastní cestou, vlast-
ním tempem <i>Jan David</i> | 104 | Zdravě může jíst každý!
 <i>Margit Slimáková</i> |
| 27 | Ochutnávky z Nového BioAbe-
cedáře Hanky Zemanové | 106 | Podzim plný oslav a rituálů
 <i>Martina Boledovičová</i> |
| 36 | Podzimní svačiny nejen
do školy <i>Recepty Barbory
Hernychové</i> | 110 | V souladu s rytmem přírody
 <i>Martina Slabá</i> |
| 46 | Všechny barvy Mexika a Gua-
temaly <i>Lenka Lorien</i> | 114 | Když hlava chce, tělo násle-
duje... <i>Miroslav Kolár</i> |
| 51 | Přijmout i svoji živočišnou část
 <i>Jan Komeda a Marie Koudel-
ková</i> | 117 | Bohatství pod nohama
 <i>Míla Hilgertová</i> |
| 52 | Co mi prozradil kůň
 <i>Petra Kruntorádová</i> | 123 | Jsme tvůrci, ať se nám to líbí,
nebo ne <i>Barbora Hernychová</i> |
| 58 | Family Moovie Night
 <i>Bára Bartáková</i> | 131 | 15 důvodů, proč mít rád pod-
zim <i>Veronika Kyčera Kuče-
rová</i> |
| 60 | Inspirace ze srdce
 <i>Světla Hoření</i> | 132 | O jedné opravdové škole <i>Pavel
Ovsík</i> |
| 64 | Máš na míň <i>Jitka Tůmová</i> | 139 | Lákadla a stíny nenásilné
komunikace <i>Any Veselovská</i> |
| 68 | Průvodce přirozeným porodem
 <i>Lucie Groverová</i> | 145 | Řeka nemá reklamu <i>Rozhovor
s Vladimírem Kořenem</i> |
| 73 | Pravé domácí psychické násilí
a ryzí cesta z něj
 <i>Kamila Boudová</i> | 153 | Ramen – Japonský kulinářský
zázrak <i>Zuzana Čítková</i> |
| 81 | Vesmírný horoskop na pod-
zimní měsíce <i>Světla Hoření</i> | 156 | Péče <i>Andrea Vémolová</i> |
| 86 | Na podzimní vlně tvoření
a barevné hravosti <i>Šárka
Matějková</i> | 160 | Maso a co je za tím vším <i>Pav-
lína Židová</i> |
| | | 164 | Podzim <i>Blanka Vun Kannon</i> |
| | | 170 | knižní tipy, guláš |