

Co jsme pro vás **PŘIPRAVILI?**

Srpen

PTALI JSME SE VIP

6 Život píše ty nejsilnější příběhy. Na jevišti ztvárnila řadu výrazných operních i muzikálových rolí. Tou nejdůležitější, plnou radosti, ale i bolesti se pro Michaelu Štikovou stal skutečný život.

VAŠE TÉMA

12 Pitný režim nepodceňujte. Letní měsíce zvyšují riziko dehydratace, přesto lidé často pitný režim podceňují. Tělo přitom v horku ztrácí tekutiny i minerály rychleji – a jejich nedostatek může způsobit nejen únavu, ale i vážné zdravotní komplikace.

CO VÁS TRÁPÍ

16 Bolest. Varuje nás, když je v těle něco v nepořádku!

VE STYLU LONGEVITY

20 Cukrovka není jen o cukru. Když se řekne cukrovka, většina z nás si představí cukr. Dort ke kávě, čokoládu po večeri nebo slazený nápoj. Jenže diabetes 2. typu není jen příběhem o sladkostech, ale o zdraví celého těla.

ZAMĚŘENO NA DĚTI

24 Má smysl nutit děti do jídla?

U dětí, zejména u těch nejmenších, je odmítání jídla častější. A důvodem nemusí vůbec být jídlo samotné.

MY A NAŠE PSYCHIKA

28 Jak se vymanit z toxického vztahu

Sedíte v tramvaji nebo v autě a přemýšlíte, jaká nálada vás doma čeká. Bude ticho? Výčitky? Výbuch kvůli maličkosti? Nebo naopak vlídnost, která na chvíli smaže všechno předchozí?

6

24

36

42



46

32



12



58



20

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

32 Šup s tím do sklenice!
Využijte široký výběr čerstvého ovoce či zeleniny v letních měsících a připravte si domácí zavařeniny.

36 Letní osvěžení nemusí být nuda!
Namíchejte si cool nápoje plné chutí, barev i zdraví prospěšných látek.

40 S vařečkou v ruce
Jana Uriel Kratochvílová, zpěvačka

ŽIJEME V POHYBU

42 Turistika aneb Vyrazte za zdravím, zážitky i klidem
Někdy to nejlepší, co pro sebe můžeme udělat, nestojí skoro nic. Stačí pohodlné boty, batoh s pitím a chuť vyrazit ven.

46 Za sluncem, vínem a Věstonickou Venuší
Pavlov je jednou z nejznámějších a nejmalebnějších vinařských obcí v Česku. Leží u Novomlýnských vodních nádrží. Nad ním se tyčí vápencové Pálavské vrchy a středověký hrad Děvičky.

PEČUJEME O SEBE

52 Skinimalismus: Méně lahviček, více výsledků!
Trend, který vrací péči o pokožku k jednoduchosti, kvalitě a respektu k jejím přirozeným potřebám.

MÁME RÁDI PŘÍRODU

58 Hoj, zklidňuje a hydratuje
Dužnaté listy aloe vera ukrývají koktejl bioaktivních látek, které prospívají pokožce, vlasům i celkovému komfortu organismu.

Ostatní rubriky

3 Napsali jste nám
50 Ptáte se odborníků
61 Tipy do knihovny