

Co jsme pro vás **PŘIPRAVILI?**

Láři

PTALI JSME SE VIP

8 Mojí vizí je elegance a vkus
Na první pohled okouzlí krásou, ale jejich skutečné kouzlo se ukáže až v pohybu. Návrhářka Kateřina Šmejkalová vytváří kostýmy pro světovou tanečnici i krasobruslařskou špičku a letos se stala hlavní kostýmní návrhářkou nové řady StarDance.

VAŠE TÉMA

12 Několik důvodů, proč jet do lázní
Potřebujete rychle a účinně dobít baterky, načerpat novou energii? Na tyto, ale i další svízele pomáhají lázně. A těch máme v Česku naštěstí požehnaně!

CO VÁS TRÁPÍ

16 Také vás bolí záda?
To nejste sami! Alespoň jednou za život se s bolestí zad setká 80 % populace.

VE STYLU LONGEVITY

20 Dlouhověkost začíná v ústech
Dlouhý život nezačíná v laboratoři, posilovně ani na talíři, ale jen pár centimetrů pod naším nosem.

ZAMĚŘENO NA DĚTI

24 Rodiče, pozor, sezona pneumokoků se blíží!
S blížícím se podzimem nastává každoročně období respiračních onemocnění. Patří mezi ně kromě nachlazení s rýmou a kašlem či chřipky také onemocnění pneumokokem.

MY A NAŠE PSYCHIKA

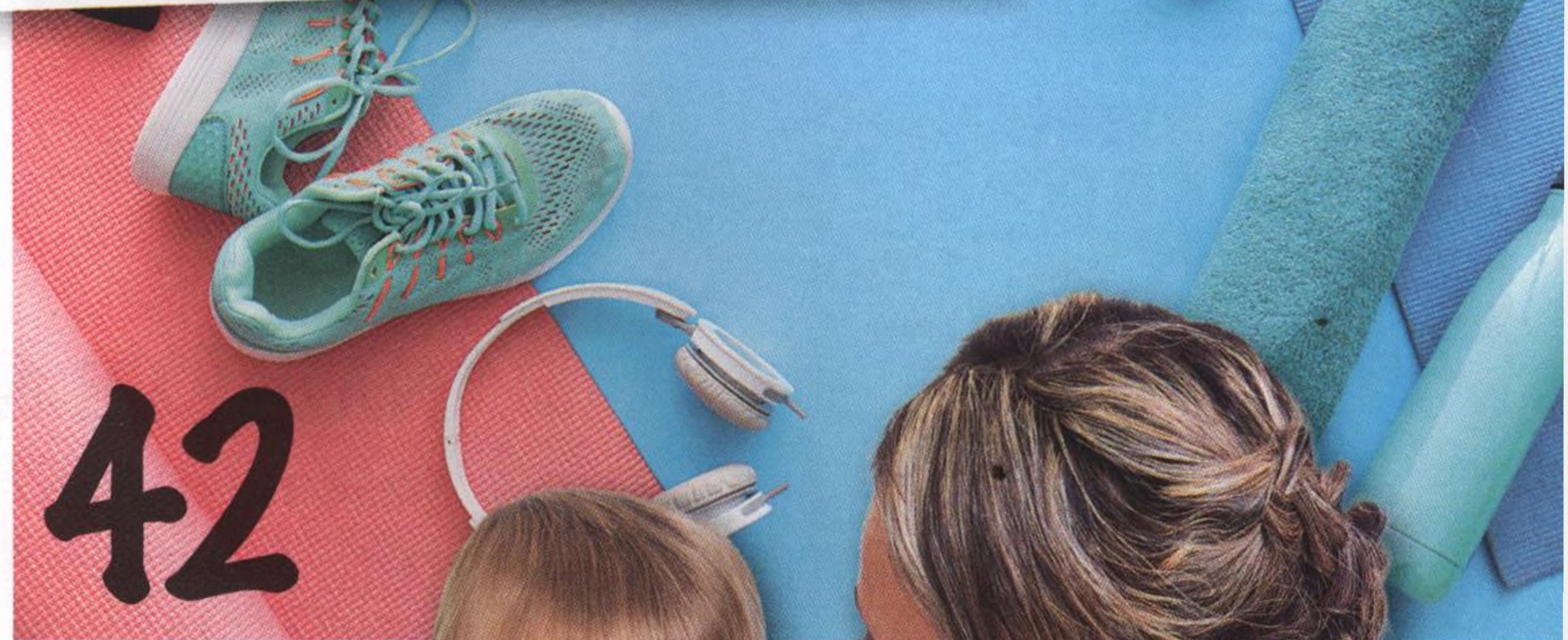
28 Když vnitřní alarm selhává
Panika vtrhne do těla bez zaklepání. Úzkost se naopak může usadit v koutě jako nezvaný host a celé hodiny šeptat, že se něco pokazí. Fobie má přesnější adresu: výtah, pavouk, letadlo nebo odběr krve.



8



12



42



24



46



36



58



16

20



ZDRAVÍ NA TALÍŘI

32 Víte, jak snížit cholesterol jídlem?

Účinnou cestou, jak snížit vysokou hladinu cholesterolu a vyhnout se farmaceutické léčbě, je především změna jídelníčku a životního stylu.

36 Dejte zbytkům druhou šanci
Vařená rýže, brambory, těstoviny, kaše nebo přezrálé ovoce nemusí skončit v koši. Proměňte je v originální dobrotu, které šetří peněženku, omezují plýtvání, a navíc skvěle chutnají.

40 S vařečkou v ruce
Jakub Smolík, zpěvák

ŽIJEME V POHYBU

42 Domácí fitko nemusí být jen snem

Funkční posilovnu, ve které si zacvičíte, kdykoliv se vám zachce, si můžete zařídit i doma v obýváku. A bez toho, že by vás to zruinovalo!

46 Všechny chutě Malty
Malta přitahuje turisty i filmaře z podobných důvodů. Na malém ostrově najdete středověká města, barokní paláce, přístavy, pevnosti i dramatické útesy stejně jako nádherně průzračné moře. Nabízí romantické zážitky i působivé kulisy.

PEČUJEME O SEBE

52 Nová éra anti-age péče
Spojuje sílu rostlin, biotechnologií a smyslových rituálů, aby pleť zůstala co nejdéle zdravá, odolná a plná života.

MÁME RÁDI PŘÍRODU

58 Superpotraviny pro život v kondici

Přírodní spojenci pro energii, vitalitu, soustředění a odolnost.

Ostatní rubriky

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