

Co jsme pro vás **PŘIPRAVILI?**

Říjen

PTALI JSME SE VIP

8 Nemusíme být neustále dokonalé
Ze světa vrcholové atletiky vstoupila na přehlídková mola a letos také mezi královny krásy. Miss Czech Republic 2026 Lucie Pisková ale zůstává nohama pevně na zemi.

VAŠE TÉMA

12 Jak se připravit na virovou
sezonu
Jednoduché rady a tipy, díky kterým snížíte riziko onemocnění, zabráníte šíření virů a poradíte si s běžným virovým onemocněním.

CO VÁS TRÁPÍ

16 Svalová bolest
Když svaly bolí, neznamena to vždy, že sílí!

VE STYLU LONGEVITY

20 Když počasí prověřuje naši
odolnost
Počasí nezměníme. Můžeme však ovlivnit, v jaké kondici nás jeho výkyvy zastihnou.

ZAMĚŘENO NA DĚTI

24 Pojdte si hrát!
Hra je jedním z nejpřirozenějších způsobů, jak dítě poznává svět. A když se k němu přidáte, znovuobjevíte radost, kterou přináší hra bez plánů, povinností a přemýšlení, jestli něco děláte správně.

MY A NAŠE PSYCHIKA

28 Není to začátek konce!
Ačkoliv menopauza u mnoha žen vyvolává obavy a připomíná jim neúspěšný čas, odborníci upozorňují, že není důvod se jí bát. V mnoha případech může být dokonce novým začátkem.





ZDRAVÍ NA TALÍŘI

32 Život bez cukru?
Možná nebude tak sladký, ale bude určitě zdravější, delší a kvalitnější!

36 Polévky bez hranic
Vydejte se s námi za chutěmi pěti zemí. Voňavé polévky zahřejí, zasytí a zpříjemní sychravé podzimní dny.

40 S vařečkou v ruce
Jaroslav Suchánek, legendární sportovní reportér a moderátor



ŽIJEME V POHYBU

42 Proč cvičit jógu nebo tai-či?
Zpevnit i protáhnout tělo a také zklidnit unavenou mysl – to je v dnešní uspěchané době obzvlášť důležité. A právě jóga i tai-či jsou ideální volbou. Pro každého a v každém věku.

46 Barokní sen plný tajemství
Hospitál Kuks je plný emotivních barokních soch Matyáše Brauna, jednoho z největších sochařů, který u nás kdy působil. Je ale také plný příběhů o hraběti Františku Antonínu Šporkovi.



PEČUJEME O SEBE

52 Podzimní beauty restart
Vyživte a zregenerujte pokožku, zahalte se do nové vůně a dodejte odvážnější look svému make-upu.

MÁME RÁDI PŘÍRODU

58 Konopí – rostlina mnoha tváří
Provází člověka tisíce let, a přesto o něm věda stále objevuje něco nového. Konopí dokáže nabídnout výživná semena, cenný olej, pevná vlákna i látky využívané v moderní medicíně. Jedna rostlina, překvapivě mnoho možností.

Ostatní rubriky

3 Napsali jste nám
50 Ptáte se odborníků