

Co jsme pro vás **PŘIPRAVILI?**

Listopad

PTALI JSME SE VIP

6 Vždycky je kam se posunout
*Modelka, zpěvačka a Miss Universe
Czech Republic 2026 Sophia Maria
Osako v sobě spojuje eleganci s trochou
rebelství, sofistikovanost s odzbrojující
spontánností a svět modelingu s odvahou
jít vlastní cestou.*

VAŠE TÉMA

12 Ústní hygiena ve zkratce
*Mít zdravé zuby je přáním
každého z nás. Co pro to můžeme udělat?
Především chodit pravidelně k zubaři
a naučit se dobře starat o svůj chrup!*

CO VÁS TRÁPÍ

16 Poruchy paměti
*Kdy je zapomínání normální
a kdy už zpozornět?*

VE STYLU LONGEVITY

20 Biohacking pomáhá vyladit
tělo i mysl
*Samozřejmě bychom rádi přišli na to,
co našemu tělu pomáhá lépe fungovat.
A právě k tomu slouží biohacking.*

ZAMĚŘENO NA DĚTI

24 10 tipů, jak se vyhnout
obezitě u dětí
*Je na rodičích, aby bedlivě dohlédli na
jídelníček svých potomků a snažili se
správnými stravovacími návyky dítěti na
obezitu vůbec nezakládat.*

MY A NAŠE PSYCHIKA

28 Je lidí s ADHD opravdu
více?
*Jeden žák nevydrží sedět, skáče ostatním
do řeči a zapomíná úkoly. Spolužačka
vedle něj nikoho neruší, jen se jí zadání
ztrácí mezi myšlenkami. ADHD může
mít každý z nich, pozornost však spíš
přitáhne ten první.*

6

20

24

12

36



52



46

32

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

32 Nejpopulárnější nápoj na světě?
Čaj!

Ačkoliv se tento nápoj popíjí už po tisíceletí, jeho obliba neklesá. Je milovaný pro svou chuť, vůni i barvu, ale vědci stále častěji zdůrazňují i jeho pozitivní vliv na zdraví.

36 Minimum nádobí, maximum chuti

Když se venku ochladí, trouba se znovu dostává ke slovu. Stačí naskládat suroviny do jednoho pekáče nebo na plech, přidat bylinky a koření a zbytek nechat na troubě.

40 S vařečkou v ruce
Alena Hladká, herečka a zpěvačka

ŽIJEME V POHYBU

42 Rozhýbejte lymfu
Pracuje tiše a nenápadně, přesto je pro naše tělo nepostradatelný. Lymfatický systém pomáhá udržovat rovnováhu tekutin v organismu a je důležitou součástí imunity.

46 Město loupežníka i vojévůdce
Jičín nejvíc proslavili dva muži: generál Albrecht z Valdštejna a spisovatel Václav Čtvrtek. Je zajímavým tipem na výlet pro rodiny s dětmi, ale také pro mlsouny a milovníky památek.

PEČUJEME O SEBE

52 Dopřejte nohám lehkost
Dopřejte nohám každý den trochu pozornosti. Drobnými rituály prospějete pokožce i žilnímu systému.

MÁME RÁDI PŘÍRODU

58 Růžová síla pro chladné dny
Echinacea neboli třapatka patří k nejznámějším léčivým rostlinám spojeným s obranyschopností a nachlazením. A právě teď přichází její čas.

Ostatní rubriky

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