Co jsme pro vás **PŘIPRAVILI?**

Prosinec

PTALI JSME SE VIP

6 Sport není o tom, že musíme vyhrávat olympiády!

Sport je nedílnou součástí života Lucie Neumannové odmalička. A aby ne, když je dcerou olympijské vítězky Kateřiny Neumannové. Vedle sportu se profesionálně věnuje tvorbě obsahu na sociálních sítích, motivuje ostatní k pohybu a ukazuje, že nemusíme být za každou cenu dokonalí.

CO VÁS TRÁPÍ

12 Když bolí v krku…

Bolest, pálení nebo nepříjemné škrábání v krku – za těmito obtížemi nemusí vždy stát infekce. Někdy stačí suchý vzduch, přetížené hlasivky nebo podrážděná sliznice. Jak poznat, co vašemu krku vadí a co mu přinese úlevu?

VE STYLU LONGEVITY

16 Proč může infarkt přijít už ve třiceti?

Infarkt může přijít náhle, ale změny v cévách se často rozvíjejí celé roky. I u člověka, který sportuje a cítí se dobře.

ZAMĚŘENO NA DĚTI

20 Kdy s dítětem na logopedii?

Vývoj řeči je u dětí postupný, přesto je třeba jej bedlivě sledovat a v případně opožděného vývoje vzít dítě k logopedovi. Tím totiž rozhodně nic nezkazíte.

VAŠE TÉMA

24 Zdravé oči po celý život

Zajímali jsme se, co potřebují ve dvaceti, čtyřiceti i šedesáti letech!

MY A NAŠE PSYCHIKA

28 Čím nakrmit mozek

Víte, že správně zvolené jídlo může zlepšit náladu, zvýšit soustředění a zmírnit úzkost?

















ZDRAVÍ NA TALÍŘI

32 Vánoce bez výčitek
Postit se o svátcích nemusíte – pokud tedy nechcete vidět zlaté prasátko!

36 Tradiční cukroví trochu jinak
Letos dejte šanci méně obvyklým moukám, voňavému koření i neotřelým kombinacím čokolády, kávy a citrusů. Možná právě mezi nimi objevíte své nové vánoční favority.

40 S vařečkou v ruce
Dalibor Janda, zpěvák a skladatel

ŽIJEME V POHYBU

42 Tělo i diář napoví, kdy si zacvičit
Při hledání vhodné hodiny na cvičení se potkává náš tělesný rytmus s ranním shonem, pracovní únavou i večerní chutí odpočívat. Dobrý plán musí obstát ve chvíli, kdy máme skutečně obout boty.

46 Legendární hrad vítá návštěvníky i o adventu
Karlštejn vyzdobený vánočními světly a ozdobami vypadá romanticky. Navíc je jedním z mála českých hradů a zámků, které fungují celou zimu, byť v trochu omezeném režimu.

PEČUJEME O SEBE

52 Lesklé, pružné a plné života
Krásné vlasy nejsou jen otázkou dobrého šamponu nebo šikovného kadeřníka. Rozhodují také chytré ingredience, šetrný styling a malé každodenní rituály.

MÁME RÁDI PŘÍRODU

58 Zelená, která má šťávu!
Zelené superpotraviny v sobě ukrývají pestrou paletu živin a rostlinných látek, díky nimž mohou být zajímavým zpestřením každodenního jídelníčku. Objevte jejich kouzlo a dopřejte si trochu zelené vitality i v zimních dnech.

Ostatní rubriky

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