

**6****ROZHOVOR****Michaela
Salačová****16****ZDRAVÍ**

Co je nového

10**AKTUÁLNĚ**Začínáte opět
hubnout?**ROZHOVOR****6 Michaela Salačová**

Mnoho věcí nechávám na osudu!

AKTUÁLNĚ**10 Začínáte opět hubnout?**

Poradíme, čeho se vyvarovat!

ZDRAVÍ**18 Pět tipů, jak si snížit
hladinu cholesterolu****24 Očkování nejen pro
milovníky přírody!****28 Skutečný příběh**Lidé s Tourettovým syndromem dělají
ostudu, za kterou nemohou, a stydí se
za ni.**32 TÉMA POD LUPOU:****Jak mít doma čistý vzduch****40 Zelené potraviny**Tyhle zelené životabudiče jsou
výjimečně bohaté na vitaminy,
antioxidanty, enzymy a minerály!**DĚTI****46 Co dělat, když děti trápí zlé
sny?**Časté noční můry a děsy nejsou
u dětí výjimkou. Víte, jak se s nimi
vypořádat?**50 Dětský kaleidoskop****KRÁSA****52 Hezká můžete být
i v těhotenství**Jak o sebe pečovat v průběhu sice
krásného, ale náročného období
těhotenství?**56 Kosmetický kaleidoskop****VÝŽIVA****58 Raw stravou ke zdraví
a vitalitě?**Podle zastánců vitariánské neboli
raw kuchyně je živá strava lahodná,
zdravá a nikdy není nudná!**62 Banánové pochoutky
na slano i na sladko!****66 Aby se nám doma jídlo
zbytečně nekazilo!****70 S vařečkou v ruce**Karel Kahovec, zpěvák, skladatel
a kytarista**POHYB
A RELAXACE****72 Zpátky ve formě díky míči**Série cviků, kterými si posílíte
především břišní a zádomé svalstvo.

duben ZDRAVÍ



82

GESTOVÁNÍ
San-Sebastian,
perla Kantábrie



62

RECEPTY
Banánové
pochoutky
na slano
i na sladko!



72

POHYB
A RELAXACE

Zpátky ve formě
díky míči

- 75 Wellness zápisník
- 76 Na vlastní kůži jsme vyzkoušeli hydrobike!
- 82 San Sebastian, perla Kantábrie

PSYCHOLOGIE

- 86 Chcete vědět, jak se stát optimistou?
Patříte do skupiny smutných skeptiků, kteří se utápějí v problémech všedního života? Je načase to změnit a začít si užívat i drobných radostí.
- 89 Zápisník psychologie
- 16 Co je nového
- 38 Poradna
- 44 Naturkoutek
- 90 Bylinka
- 94 Tipy do knihovny
- 95 Homeopatie

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

