

obsah



5 **Nové zprávy**

DOMÁCÍ LÉKAŘ

10 **Vánoční přípravy**

Uberte vážnost a přidejte hravost

13 **Od svátečního stolu běžíme**
do přírody nebo k lékaři

SERIÁL/NOVÉ TĚLO

19 **Máte už osobního**
trenéra?

Nadělte si ho pod stromeček

JAK SE MÁTE?

24 **Jaroslav Svěcený**

Člověk potřebuje cit, lásku
a zdraví

KLINIKA

30 **Povídejme si o...**

imunitě podzimně-zimního času
(3. díl)

34 **Vymodlené dítě**

Stanete se rodiči? (1. díl)

38 **Sedm mýtů o dětské**
výživě a obezitě

42 **Hlasivky neumíme šetřit**
Přijít o hlas znamená ztratit část
své identity

ZDRAVÍ A KRÁSA

48 **Neumím se nalíčit**

Manuál s 15 kroky

PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

54 **Kouzelná moc jehličnanů**

58 **Více skleniček než**
snesete



62 **Pupalka dvouletá**
v domácí lékárnice

VÝŽIVA

66 **Veganství**

Všichni máme možnost volby...

69 **Jídlo pro sváteční náladu**

Rady před rybí hostinou

ZDRAVÝ DOMOV

74 **Čistota voní nejlépe**

REGENERACE A ZÁŽITEK

83 **Za zvukem tibetských mís**

ALTERNATIVNÍ METODY

84 **Homeopatie a posílení**
imunity

ŽIJEME SE ZVÍŘATY

86 **Domácím mazlíčkům**
neprospějí naše pochoutky

NA KUS ŘEČI

98 **prof. MUDr. Julius Špičák, CSc.**

19



24

