



54

Obsah



31



8



12



36

ROZHOVOR

- 8 Jana Stryková
Snažím se jet
na neutrální



TÉMA

recept na klidnější život

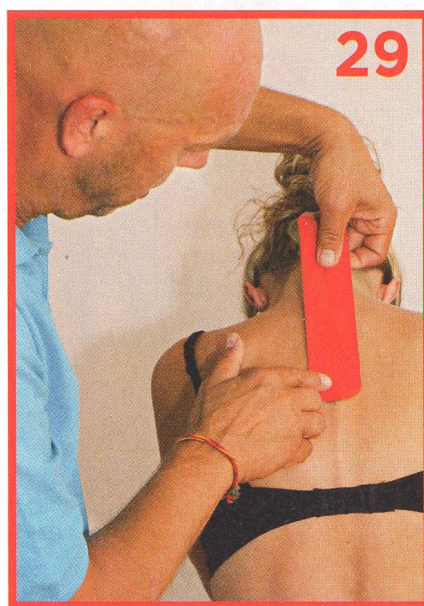
- 12 Smích léčí. Prokazatelně!
15 Co se ve vás děje při stresu
17 9 změn, které vás zbaví stresu
19 Útok na vás
Jak reaguje tělo
20 Češi si zvykají na deprese
22 10 rad expertů
Je nutné nepropadnout se do
bezraděje
24 Každý má svůj recept
na klidnější život



15

KLINIKA

- 29 Škola tejpování – 2. díl
Ulevte si při bolesti krční páteře
31 Žijete v nezdravém napětí?
Fyzioterapeuti vás odhalí



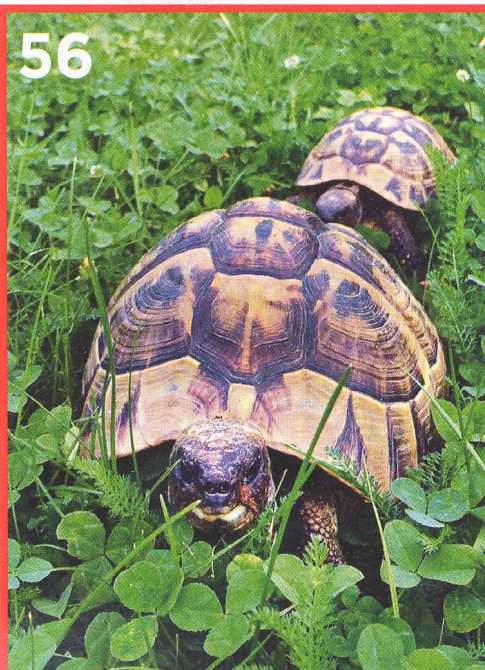
29

MŮJ DOMOV

- 44 Zklidnění jógou
46 Nejde jen o krásu
pohybu
Podle čeho si můžete zvolit
ten pravý taneční styl
48 Recepty z Recyklované
kuchařky
54 Homeopatie
Cuprum metallicum
56 Když alergik touží
po zvířátku
Želva mu zpestří život



56



ZDRAVÍ & KRÁSA

- 36 Máte svoji kosmetičku?
Všechny důvody, proč
říkáme ano
40 Chci získat postavu jako
před porodem