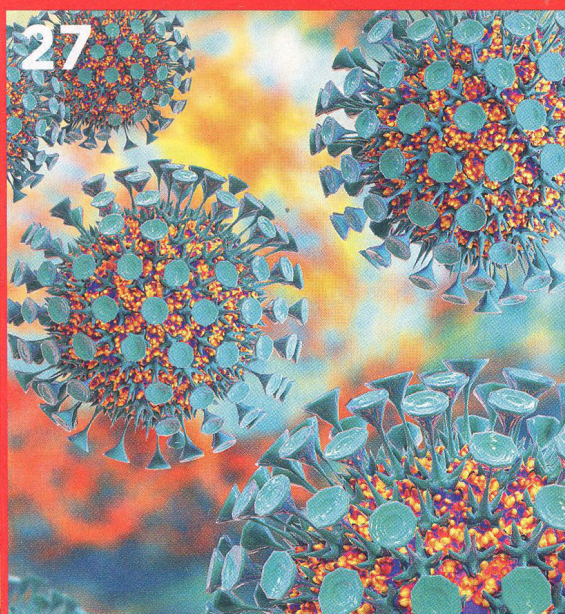
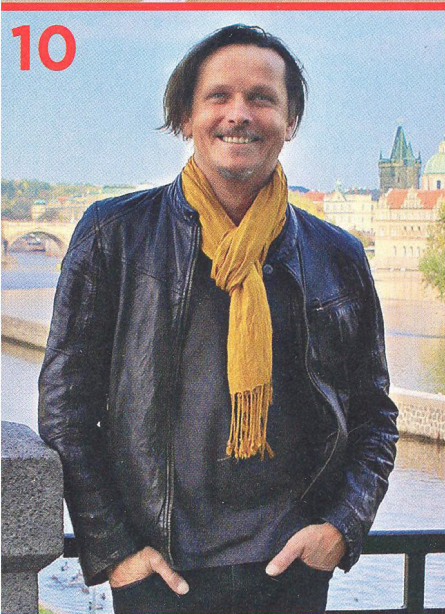




Obsah



KDO NÁS ZAJÍMÁ

- 6** Prof. MUDr. Jan Pirk, DrSc.
Na štědrovečerním běhu
nemohu chybět
- 8** Vánoční anketa osobností
Některé zvyky neměníme

ROZHOVOR

- 10** Michal Malátný
Důležité je mít stále pro co
hořet a pro co žít

SENIOR

- 16** Myslíme na starší generaci
Plnit se mají i nevyslovená přání

TÉMA

- 18** Česká tradice
Proměny štědrovečerní klasiky
- 24** Nápoj sekundující kávě
Kávořiny zažívají renesanci

KLINIKA

- 27** Jak nemarodit na konci roku
Nachlazení není náhoda
- 30** Nepokazte si Vánoce
Dobré jídlo nás může brzy odrovnat
- 34** Škola tepjování - 4. díl
Zmírníte bolesti v oblasti ramene

MŮJ DOMOV

- 52** Jógový recept
na odolnost
- 58** Homeopatie
Eupatorium perfoliatum
- 62** Chronobiologická
fototerapie (2. část)
Zlepšuje stav pacientů
upoutaných dlouhodobě
na lůžko a při Alzheimerově
chorobě

Kupujte přes SMS

**Zakoupení aktuálního
výtisku pohodlně z domova**
Moje zdraví lze zakoupit přes SMS na číslo
902 11, aniž byste museli do trafiky.
Pro toto vydání posíláte
SMS podle vzoru ve tvaru:
ZDRAVI1812 Jan Novak
Prubežna 233 Olomouc
77900 (kód za slovem
ZDRAVI se vždy mění
aktuálně podle roku a měsíce
vydání). Cena každé přijaté
SMS je 20 Kč vč. DPH
(zahrnuje cenu výtisku,
poštovné i balné). Provozují
CZECH NEWS CENTER a. s.
Infolinka 296 363 199
(po-pá 8-16 hod.),
mobil@cncenter.cz,
www.platmobilem.cz



ZDRAVÍ A KRÁSA



- 38** Jezte výživné látky
10 potravin, které
vám zkvalitní pleť
- 42** Nové „obrysy těla“
Rozměry boků
a stehna se dají
změnit
- 48** Terapie tancem
Jazz dance vás
rozhýbe

