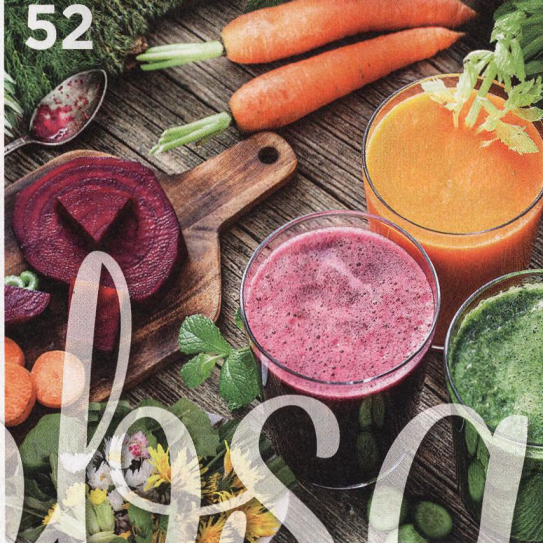


24



52



16



Obsah



8



32



18

ROZHOVOR

- 8 Barbara Nesvadbová
Ani šťastným lidem
se nevyhýbají nemoci

TÉMA

- 12 Najděte si fyzioterapeuta
Pomůže vám víc než samoléčba
- 16 Pod rukama maséra

DOBŘÉ RADY

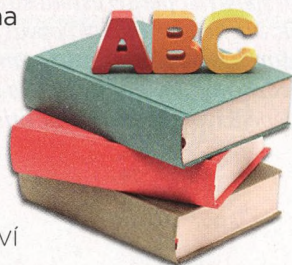
- 18 Jak zabránit potížím
s unaveným tělem

TĚLO

- 20 Paže s plachtickami
Konec šatům na ramínka

INSPIRACE

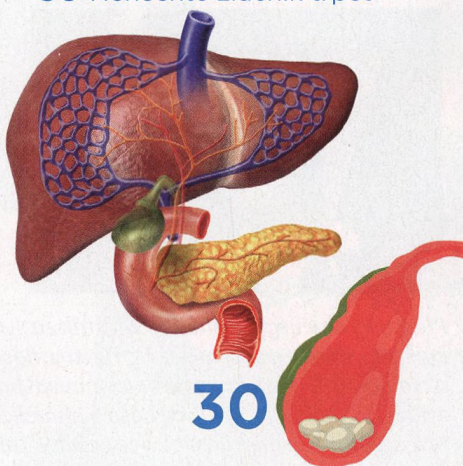
- 24 Posilovna
paměti



4 MOJE ZDRAVÍ

MEDICÍNA

- 26 Jarní režim alergika
- 30 Nenechte žlučník trpět



30

- 32 Prostata mužům
komplikuje život
- 35 Kyselina listová
a vitaminy řady B
- 38 Testosteron je
hormon bojovník
Mužům chybí a ženám přebývá

ALTERNATIVA

- 40 Kalium bichromicum
Pomáhá nejen při silné rýmě

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 44 Operace očních víček
- 48 Méně vrásek kolem očí

PŘÍRODA LÉČÍ

- 52 Jarní životabudiče

MŮJ DOMOV

- 55 Ekotrend 5. část
Čistý byt bez agresivní chemie



55