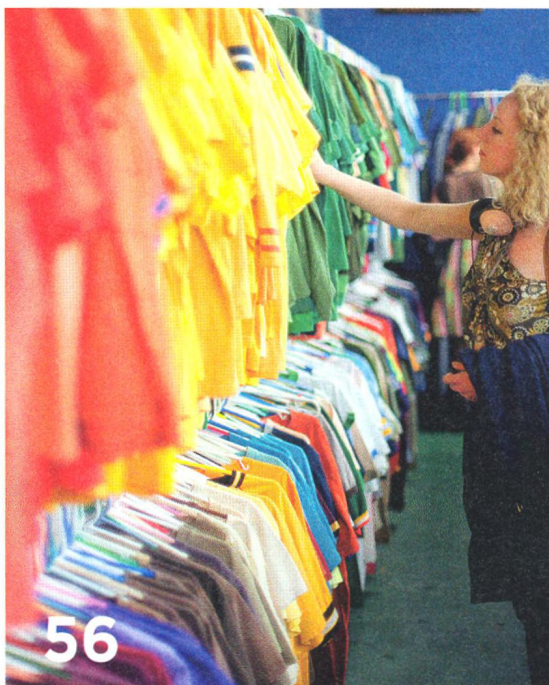
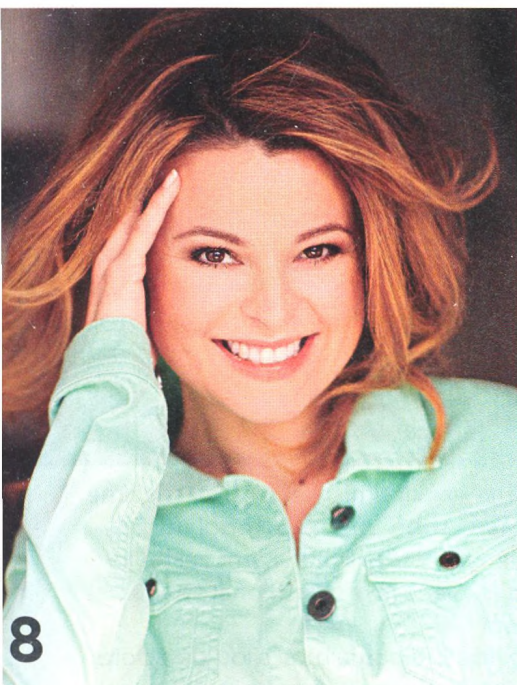




obsah



ANKETA

- 5 Prožili jsme výjimečnou dobu

VIP HOST

- 8 Alžbeta Stanková
Na jaře nemusím něco měnit
za každou cenu

TÉMA

- 12 Nepřestávejte se chránit
Domov má zůstat bezpečným
místem

ROZHOVOR

- 17 Jan Cimický
Psychická obrana
je a bude nutná
Udržet se nad vodou pomohou
i krásné vzpomínky

PŘÍBĚHY

- 20 Nákaza koronavirem prošla
naším životem

ROZHOVOR

- 24 Petr Kolouch
Některé případy mě dostanou
na kolena

TĚLO

- 28 Pravda o metabolismu
Je pomalé spalování jenom
výmluva?

DOBŘÉ RADY

- 32 Útěky před povinnostmi
Tipy, jak se s chutí pustit do práce

MEDICÍNA

- 36 Bez lepku a laktózy
Komu opravdu vadí?
40 Proč užívat lysin
Bojuje nejen proti oparům



ZDRAVÍ A KRÁSA

- 46 Rýsuje se vám druhá brada?
Stavte pevné lešení

PŘÍRODA LÉČÍ

- 51 Konopí působí na psychiku
i různé potíže

POHYB

- 52 Nebojte se začít s jógou

MŮJ DOMOV

- 54 Mikrovlnka není zbraň
Jen dodržujte pravidla jejího
užívání
56 Ekotrend
Chcete jít s módou? Nakupujte
úplně jinak

PRO ZDRAVÍ

- 63 Ticho je léčivé

PÉČE O SEBE

- 65 Houba čaga podporuje zdraví
a dlouhověkost