



30

obsah



13



8



44



26

ROZHovor

- 8 Lucie Zedníčková
Jen zážitky mi dělají radost

TÉMA

- 13 Jak pít pro zdraví
Voda chrání celé tělo

TĚLO

- 18 Pod palbou UV záření
22 V létě se lépe hubne

MEDICÍNA

- 26 Zase ta mykóza!
Radí gynekolog a lékárnice
30 7 letních chyb podle urologa
33 Právní poradna pro pacienty
34 Pro zdravé srdce
Omega-3 a Q10

PÉČE O SEBE

- 36 Ukažte nohy

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 40 Sezona bez chloupků
Čím si zajistit hladkou kůži
44 Léto kůži nešetří
48 Dny pod sluncem

JÍME ZDRAVĚ

- 49 Bezpečný požitek z hub

MŮJ DOMOV

- 54 Užijte si své bylinky



DOBŘÉ RADY

- 24 Ochrana pro oči



54