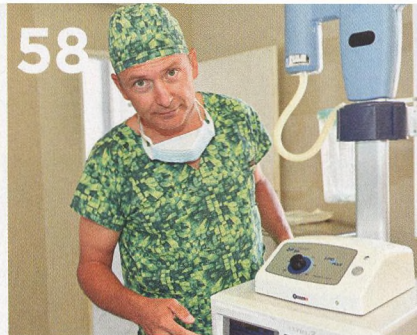


18

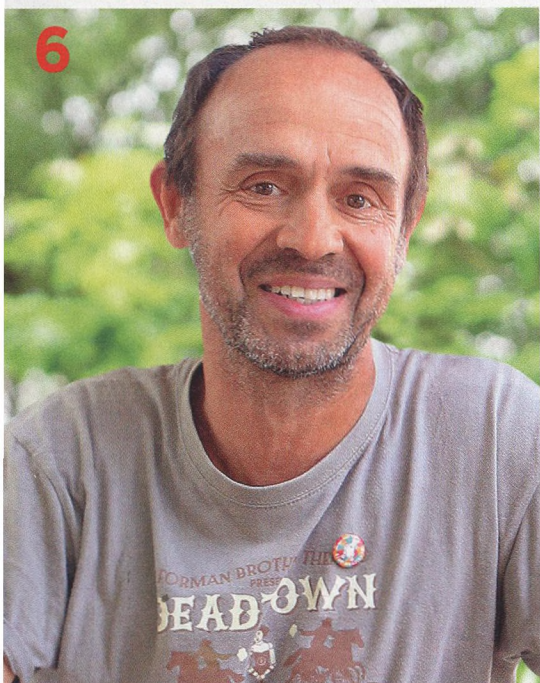


# obsah

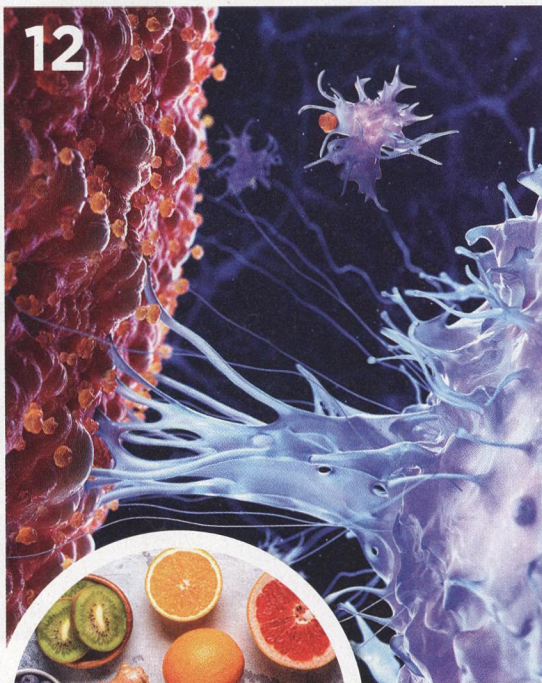
58



6



12



26



22



## ROZHovor

- 6** Petr Forman  
Člověk se má opřít do toho, co mu svědčí

## TÉMA

- 12** Jak funguje imunita  
Co zvládne a proč se někdy mýlí

## TĚLO

- 18** Automasáž  
Pomozte si sami od bolesti

## RADY PRO VÁS

- 22** Čím si udržet dobrý zrak

## SPECIÁL MENOPAUAZA

- 26** Za vším hledej hormony  
**34** Život v rovnováze  
**38** 7 tipů, jak zůstat krásná

## MEDICÍNA

- 42** Máte muže v andropauze?  
**45** Komu se doporučuje očkování proti chřipce  
**46** Dobré trávení = pevné zdraví  
**48** Artróza se dá přibrzdit

## ZDRAVÍ A KRÁSA

- 54** Touha se změnit  
Zákroky, které vracejí sebevědomí

- 58** Karel Urban  
Nepouštím se do zákroku, o kterém pochybuji

62



## MŮJ DOMOV

- 62** Když doma vládnou moli  
Rady pro úspěšný boj s vetřelci  
**65** Byliny pro podzimní sílu  
**66** Dáváte sklu šanci na recyklaci?

54

