



obsah



CO NÁS ZAJÍMÁ

- 5** Vakcíny proti covidu-19
Jak bude reagovat naše imunita?
- 8** Máme šanci se vrátit
do předchozího života
- 9** Jak se posílit při koronavirové
epidemii

ROZHOVOR

- 10** Jana Bernášková
Věřím už víc vlastním silám

TÉMA

- 16** Mozek miluje pořádek
Úklid a třídění věcí je jako
meditace

INSPIRACE

- 22** 10 kroků ke štěstí
Co můžete udělat sami pro sebe

ZPÁTKY DO FORMY

- 24** Co způsobí zánět žaludku
Zotavení někdy trvá
až měsíce

JAK ZAČÍT

- 26** Zítra začnu cvičit
Rady, které vás postrčí správným
směrem

TĚLO

- 30** Naučte se rozeznat nenápadné
příznaky onemocnění srdce

PROJEKT CHRAŇ SE

- 34** Chraňte si své ženské zdraví

MEDICÍNA

- 36** Nemocná slinivka
S dietou začněte včas a poctivě
- 40** Močové cesty
Jsou slabou stránkou žen
- 44** Proč trpíme na zácpy
- 50** Tipy z lékárny

MŮJ PŘÍBĚH

- 46** Každý den si sáhnou na dno
K diagnóze jsem se musela
doslova probít

PŘÍRODA LÉČÍ

- 51** Děti posílí látky z přírody



ZDRAVÍ A KRÁSA

- 52** Liposukce
Zbaví vás navždy tukových buněk?

MŮJ DOMOV

- 59** Světelná terapie
Pomáhá při depresích, nespavosti
a ADHD

FEJETON

- 66** A sebe
mám taky
ráda

