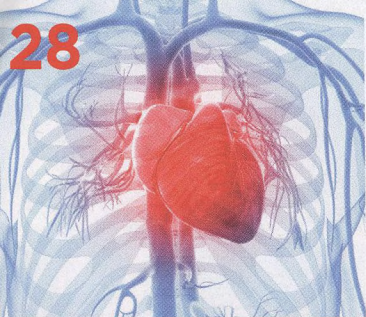
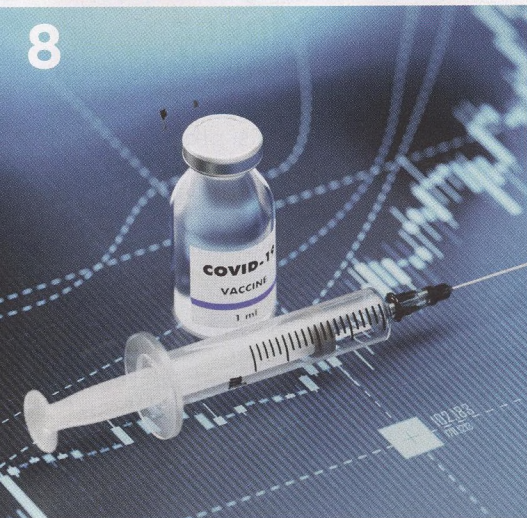




obsah



JAK ZAČÍT
18 Otužování vám změní život
Začátečníci dělají spoustu chyb

TERAPIE
22 Domácí mazlíčci
Umí nás nenápadně léčit

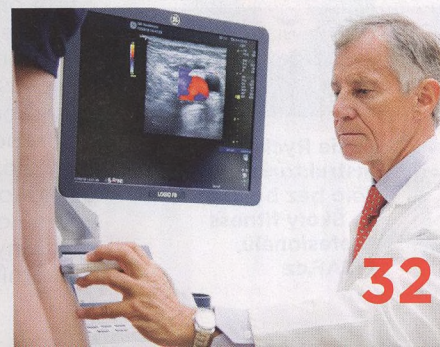
PROJEKT
CHRAŇ SE

26 Chraňte si kůži

MEDICÍNA

28 Škodí vysoký krevní tlak víc než nízký?

32 Křečové žíly dost zanedbáváme
Operace už nejsou tak děsivé



36 Víte dost o endometrióze?

Ženy někdy trpí zbytečně dlouho

40 Trapné chvíle kvůli nafouklému břichu

HOMEOPATIE

46 Když dítě nejí a souží se

ZDRAVÍ A KRÁSA

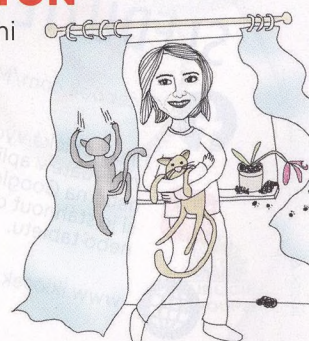
50 Obočí, o jakém nemusíte jen snít

JÍME ZDRAVĚ

56 Z lepku se stal strašák

FEJETON

66 Mezi námi kočkami



CO NÁS ZAJÍMÁ

8 Co smíte po očkování proti koronaviru

ROZHOVOR

12 Michaela Tomešová
Nevydržím den bez salátu

TÉMA

16 Život na vlásku
12 kroků ze závislosti