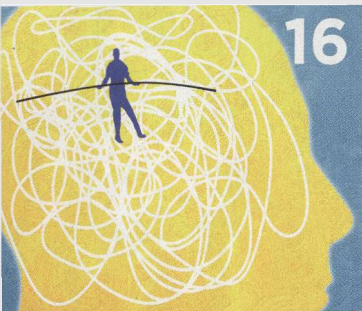
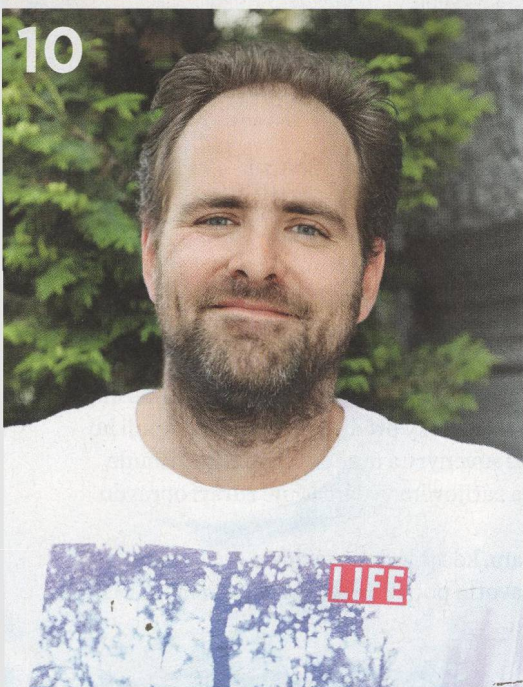
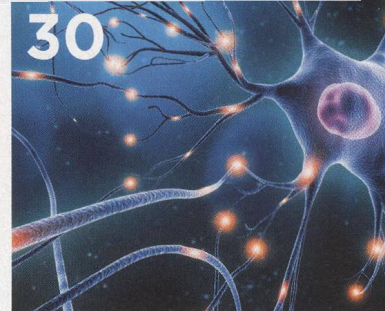




16

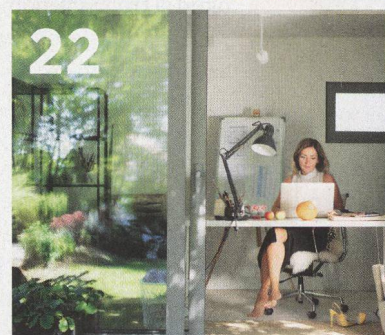
obsah



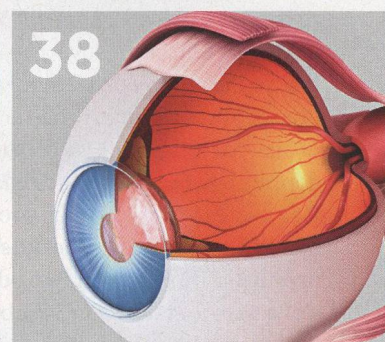
10



48



22



38

CO NÁS ZAJÍMÁ

- 6 Novinky a rady

ROZHOVOR

- 10 Ondřej Brousek
Všechno mám poctivě vydřené



10

Při natáčení *Pelíšků* ovládly všechny zúčastněné silné emoce, potvrdil nám při rozhovoru herec, hudebník a skladatel Ondřej Brousek. Od té doby uplynulo hodně let, ale rád na tuto práci vzpomíná. Co všechno patří do jeho života teď? Během povídání a focení jsme zjistili, že Ondřej je na sebe hodně náročný a s pokorou přijímá nové výzvy.

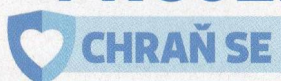
TÉMA

- 16 Kolik zátěže snesete?
Zvládnete víc, než si myslíte

TĚLO

- 22 Vstaňte ze židlí
Dlouhé sezení zkracuje život
25 Potíže se žílami
Nejhorší je nehybnost
26 7 návyků lidí, kteří milují pohyb

PROJEKT



- 28 Pohlavní choroby
Krok napřed před nepříjemným překvapením

MEDICÍNA

- 30 Mozek nás stále překvapuje
34 Gynekolog, nebo urolog?
38 Zákeřná makulární degenerace
Slepá místa vám už oko neukáže
42 Střevo nás šidí o vitamin C
Tomu se dá zabránit
44 Tipy z lékárny
46 Co dětem nesmí chybět?

REGENERACE

- 48 Hýčkání
Wellness u vás doma
50 Access Bars a Rolfterapie
Umí vás zbavit potíží

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 52 Labyrint krásy
Co netvrdit s jistotou o své pleti
54 Prodloužené léto
- tipy pro krásu

JÍME ZDRAVĚ

- 56 Jak správně pít
Vodu dodají i potraviny



FEJETON

- 66 Prázdniny schované do sklenic

