

ZDRAVÍ květen



Rozhovor

8 Doma je tam, kde voní plotna

Půvabná herečka Markéta Hruběšová se věnuje naplno gastronomii a věří, že dobré jídlo nás nejen spojuje, ale dělá dobře i naší duši.

Aktuální téma

12 Zdraví je investice, která se vyplatí!

Volba péče o zdraví v soukromých zdravotnických zařízeních nemusí být pouze výsadou privilegovaných a bohatých.

Prevence

16 Několik rad pro život bez bolavých zad!

Většina dospělých se už někdy s bolestí zad setkala a velká část z nich se také na vlastní kůži přesvědčila, že zpočátku snesitelné bolesti se s věkem zhoršují. Pravidelnou péčí jim však můžete předejít.

Problém a řešení

20 Zjistili vám cukrovku?

Nejste v tom sami! Diabetes druhého typu patří k nejrozšířenějším civilizačním nemocem u nás. Při dodržování lékařů doporučených zásad se však dá i s cukrovkou ve většině případů žít plnohodnotný život.



Abychom byly krásné

24 (Ne)opalování ve francouzském stylu

Francouzky moc dobře vědí, že krásná, vitální a bez předčasných projevů stárnutí může být jen ta pokožka, která je chráněná před UVA a UVB slunečními paprsky.

Zdraví v kuchyni

28'7 + 7 barevných tipů pro zdravý jídelníček

Chcete vědět, co jíst, abyste mohli vykročit do léta zdraví a plní energie?

32 S vařečkou v ruce

Jiřina Anna Jandová, zpěvačka a skladatelka

52



34



42



58

28



34 Svěží rebarbora

Je skvělým zdrojem vitaminů A, C či K, železa, draslíku, vápníku, hořčíku a zinku. A je vhodná nejen pro přípravu kompotů, džemů nebo koláčů!

Pohyb a zdraví

38 Chcete, aby hubnutí bylo zábavné? Kupte si švihadlo!

Skákání přes švihadlo zvyšuje tepovou frekvenci, zlepšuje činnost srdce a oběhového systému.

42 Nechte se nalákat jeho proměnou!

V posledních letech se Gdaňsk postupně proměnil v krásné město

se spoustou turistických atrakcí.

Rady pro zdraví

46 Přivezete si ho z porodnice a hned to začne!

Několik prvních měsíců s kojencem dá zabrat i těm nejzkušenějším maminkám. Co je i jejich ratolesti nejčastěji trápí?

Zdraví z přírody

50 Naturkoutek

54 Spojenec pro zdravý životní styl

Kozinec blanitý podpoří obranyschopnost organismu, zpomalí stárnutí buněk, pomůže načerpat energii a vypořádat se se stresem.

Psychologie

58 Jak rozpoznat a zvládnout krizi středního věku

Dříve nebo později se s krizí středního věku setká většina z nás bez ohledu na pohlaví nebo sociální postavení. U každého se však projevuje jinak.

Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

54 Tipy do knihovny

56 Poradna