



52



Rozhovor

8 Když mám volno, chci chodit, něco zažívat a sbírat dojmy

Spisovatelka Michaela Klevisová má dar vyprávět napínavé a zároveň lidské příběhy. Psaní pojímá s pokorou, empatií a vlídností, které z ní vyzařují i v osobním kontaktu.

Aktuální téma

12 Biologické hodiny jsou neúprosné

Neplodnost je problém, který trápí stále více českých párů. Podle statistik

to může být 20–25 % z nich.

Prevence

16 Chystáte se na dovolenou? Nezapomeňte lékárničku!

Je nejvyšší čas ji zkontrolovat a doplnit, aby vám nic nechybělo.

Problém a řešení

20 Pozor na teplotní šoky!

Právě ty totiž v horkých dnech vedou podle lékařů nejčastěji k různým nachlazením. Jak je rychle a efektivně

léčit, abychom si mohli co nejdříve znovu užívat léta?

Abychom byly krásné

24 Ať jsou vaše vlasy vitální

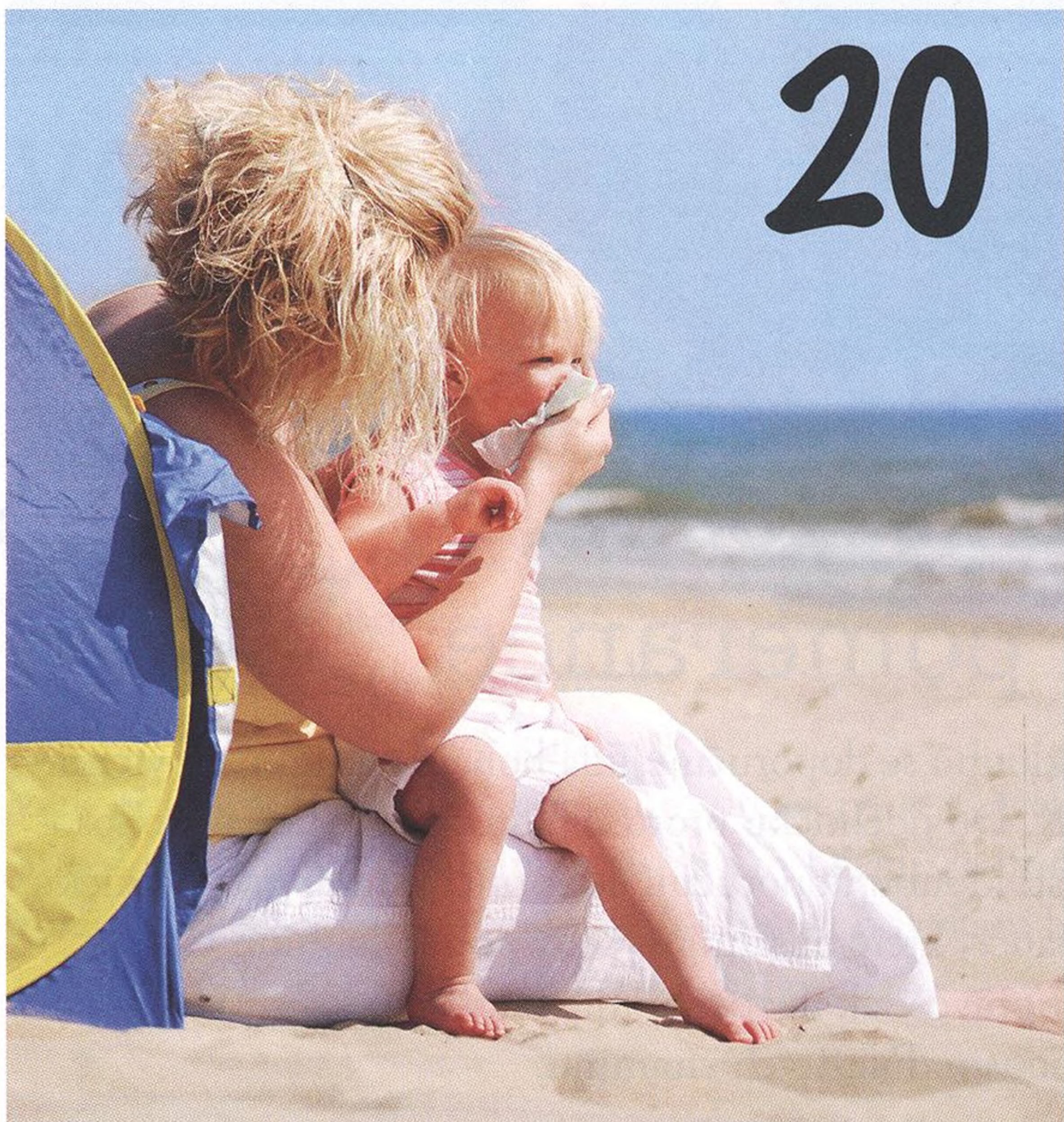
Genetika, hormonální nerovnováha, nedostatek živin, chronický stres či psychická nepohoda mohou být příčinou vypadávání vlasů.

Zdraví v kuchyni

28 Zdravé grilování aneb Letní radost bez výčitek



58



20



34



42

Od výběru grilu přes volbu kvalitních surovin až po recepty, které si zamilujete.

32 S vařečkou v ruce

Jana Koptová, zpěvačka

34 Chladivé lahůdky do parných dnů

Osvěžení a lehkost, to je přesně to, co od letního jídla potřebujeme!

Pobyt a zdraví

38 Několik tipů pro zlepšení fyzické kondice

Mít dobrou fyzickou kondici se hodí nejen při sportu, ale i v běžném denním životě.

42 Rady pro pohodový výlet do Říma

Jak v něm co nejlépe využít čas a město si opravdu užít?

Rady pro zdraví

46 Letní průjmy aneb Umíte vychytat rizika?

Ačkoli neexistuje stoprocentní recept, jak se v létě vyhnout průjmům, rizika minimalizovat můžete. Řekneme vám jak!

Zdraví z přírody

50 Naturkoutek

52 Krásný a léčivý

Měsíček lékařský dokáže od

časného jara až do prvních mrazů rozzářit zahrady, záhony i okenní truhlíky a celoročně sloužit jako úchvatná bylina s neobyčejnými schopnostmi.

Psychologie

58 Brání vám stres užít si dovolenou?

Poradíme vám, jak se ho zbavit před dovolenou, během ní i potom!

Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

55 Tipy do knihovny

56 Poradna