

Příroda a zimní sporty

- 6 **Pravdivá & poetická** Zimní krajina
- 12 **Rodinný pes** Parták na běžky
- 18 **Vysočina** Kraj dobré energie
- 22 **Brána do běžkařského ráje**
Poznejte zimní Jeseníky
- 24 **Vychytávky na hory** Funkční doplňky
- 26 **Jak správně mazat?** Aby to běželo...
- 28 **O zimních sportech** Rozhovor
s fyzioterapeutem Petrem Červenkou
- 32 **Pozdrav z hor** Inspirace i pro bydlení
- 42 **Jak se dostat do nebe** Hotel v Jizerkách
- 44 **Jako staří horalové** Půvab letitých
chalup v českých horách

Řemeslo a tradice

- 46 **Staré dobré jasanky** Kozel, Frďas a lyže
- 52 **Lyžování postaru** Pozvánka na závody

- 64 **Tři králové přicházejí** Vše o jejich darech
- 80 **Galerie hrdosti** Vítězslava Kaprálová
- 90 **Kapesník** Jak se mu ještě říká?
- 96 **Zahrada podle fází měsíce** Lunární
kalendář pro rok 2019

Zdraví a jídlo

- 54 **Lahůdky ze závějí** Halušky, kyselo...
- 85 **Zdraví a krása** Tipy na leden
- 88 **Nemoc patří do postele** Rozhovor
s pediatrem Zdeňkem Abelem
- 94 **Kmín** Zdravý a léčivý

Děti a šťastný rodič

- 66 **Okno do tvého světa** Pro zimní stopaře
- 68 **Vysoce odolné děti** Pustťte je do zimy
- 72 **Šťastný princ** Zimní pohádka
- 74 **Dítě není konec svobody** Tip na knihu