

8



Rozhovor

8 Vánoce mají být o blízkosti, vůni cukroví a teple domova

Herečka a moderátorka Dana Morávková je symbolem sofistikované elegance, ale také laskavosti, dobré nálady, pracovitosti a neutuchající energie.

Aktuální téma

12 Chraňte zdraví svého mozku aneb Prevence je lepší než demence

Mozek je naše řídicí věž. Pracuje bez přestávky – i když spíme, i když si myslíme, že nic neděláme. Zaslouží si mnohem víc pozornosti, než mu obvykle věnujeme.

Prevence

16 Křečové žíly nejsou jen estetickou vadou

Jde o velice časté onemocnění, které trápí až 40 procent žen a 20 procent mužů. Z 90 procent jsou dědičné, objevit se ale mohou v souvislosti s hormonálními změnami, špatným životním stylem nebo věkem. Naštěstí existuje několik způsobů, jak křečovým žilám předcházet.

Problém a řešení

20 Jak vrátit spánek do života

Nespavost není jen nepohodlí – rozleptává

38



52



paměť, náladu, imunitu i schopnost soustředit se.

Abychom byly krásné

24 Regenerační síla konopí

Rostlina, která v sobě spojuje sílu přírody i dotek vědy. Její příběh v kosmetice je příběhem návratu k přirozené rovnováze pokožky.

Zdraví v kuchyni

28 Už máte napečeno?

Vánoční cukroví nemusí být složité ani časově náročné. Stačí vsadit na pár ingrediencí a recepty, které zvládnete během jednoho odpoledne.



16



34



42



24

32 S vařečkou v ruce

RNDr. Jiří Martínek,
Ph.D., historik, pedagog
a spisovatel

34 Bramborové saláty tak trochu jinak

Víme, že ten nejlepší si děláte právě vy (a my)! A tak přinášíme recepty na varianty, které můžete připravit jako sváteční chuťovku.

Pobyb a zdraví

38 Přemýšlíte o cvičení doma?

Pokud nejste zastáncem fitcenter a tělocvičen, vsad'te na domácí cvičení. Má hned několik výhod – můžete se mu věnovat kdykoliv, máte při něm

naprosté soukromí a nic vám nebrání se naplno soustředit jen na sebe.

42 Do Budapešti za prožitky i požitky!

Můžete si tu užít lázně, pikantní kuchyni, bujarý noční život i vánoční trhy. To všechno, spolu s dalšími turistickými atrakcemi, město nabízí.

Rady pro zdraví

46 Jen přiměřeně čistá a bezprašná domácnost je zdravá!

Bydlet v čisté a uklizené domácnosti by mělo být samozřejmostí. Čistá domácnost je totiž mnohem zdravější. Jenže jak toho spolehlivě dosáhnout,

a přitom denně neběhat několik hodin po bytě s prachovkou a vysavačem?

Zdraví z přírody

50 Naturkoutek

52 Ginko biloba

Psychologie

58 Jak mít lepší Vánoce?

Také vás dokážou přípravy na dokonalé Vánoce přivést na pokraj zhroucení? Zkuste to letos jinak – v klidu!

Ostatní rubriky

3 Listárna

6 Co je nového

56 Poradna

63 Tipy do knihovny