

Co jsme pro vás **PŘIPRAVILI?**

Leden

PTALI JSME SE VIP

6 Život není růžová zahrada – ale je plný inspirace!

Talentovaná herečka Tereza Blažková má ráda prvorepublikový design, miluje literaturu a historii, ale také typický anglický humor.

VAŠE TÉMA

12 Opary. Jak na ně vyzrát?

Většinou jsou neškodné, ale někdy mohou způsobit komplikace. Proto je důležité je léčit, a především jim předcházet.

CO VÁS TRÁPÍ

16 Bolest v krku nepodceňujte!

Může totiž jít nejenom o příznak běžného nachlazení, ale také o angínu. Víte, jak to zjistit a co dělat?

VE STYLU LONGEVITY

20 Vyplatí se žít bio?

Prozradíme vám, co říká věda i co naznačují životy stoletých lidí!

MY A NAŠE PSYCHIKA

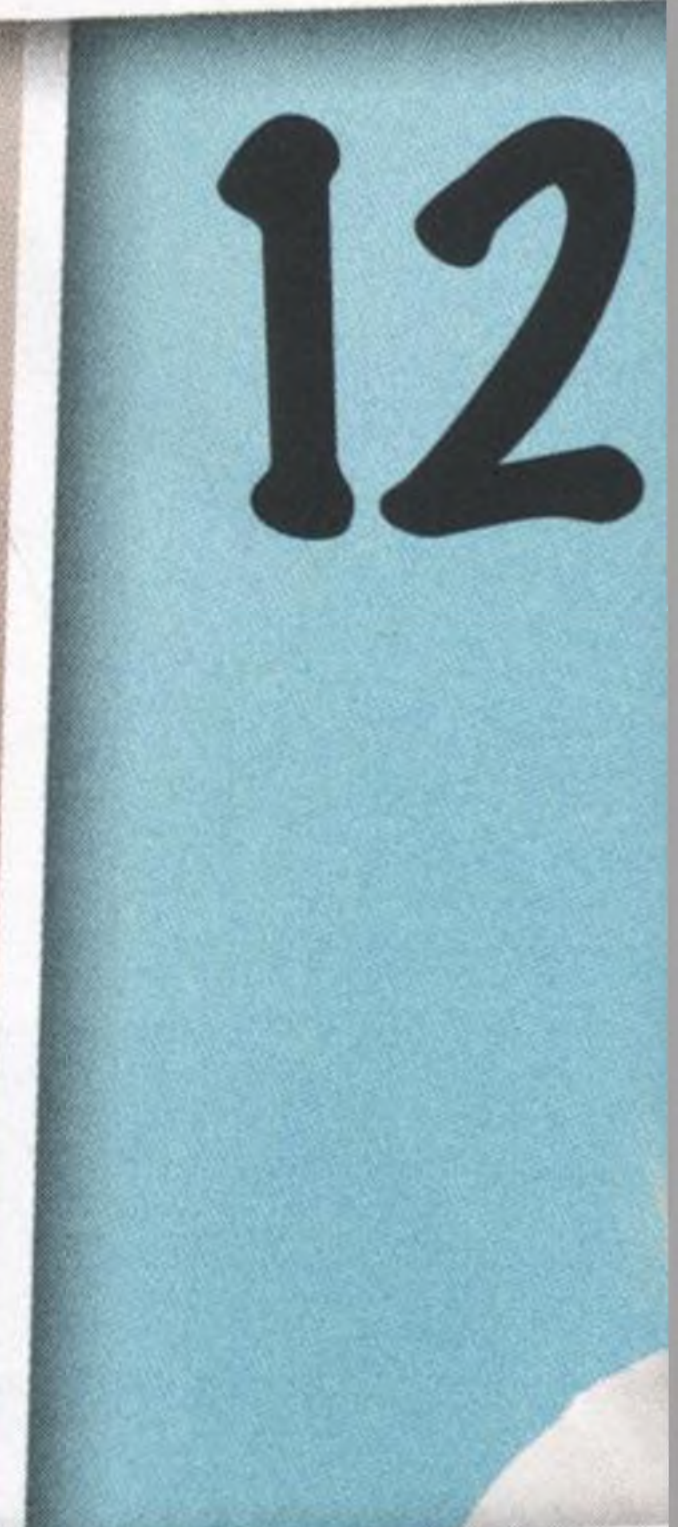
24 Stres z novoročních předsevzetí mít nemusíte

„Od pondělí přestanu kouřit, od Nového roku začnu běhat, hubnout, jíst zdravě...“ Taková a podobná rozhodnutí zná skoro každý. Ale co když vás honba za „novoroční formou“ spíše zahltí?

ZAMĚŘENO NA DĚTI

28 Ani nachlazení není banalita!

Rýma, kašel, teplota, únava, pláčtivost – tak se obvykle u dětí tento nejběžnější zimní neduh hlásí.



58





ZDRAVÍ NA TALÍŘI

32 Když chybějí bílkoviny
Proč je potřebujeme víc, než si myslíme?

36 Cibulové recepty, které si zamilujete
Ne náhodou se cibuli říká královna kuchyně. I ta nejjednodušší jídla totiž umí proměnit v chuťový zážitek.

40 S vařečkou v ruce
Jan Ježek, pěvec, herec a pedagog

ŽIJEME V POHYBU

42 Na lyže jen v dobré kondici!
My Češi patříme k velkým milovníkům lyžování, běžkování i snowboardingu. Ne vždy ale respektujeme skutečnost, že než vyrazíme na svah, musíme být řádně připraveni i vybaveni. Poradíme vám jak!

46 Nejlepší je Jasná? Jasně!
Jasná je jedno z největších a nejlépe vybavených rekreačních středisek na Slovensku. Nabízí 50 kilometrů sjezdovek, velmi dobrý servis a řadu aktivit na sněhu. Ale také wellness, nedaleké aquaparky a další atrakce.

PEČUJEME O SEBE

51 Ani v zimě nezapomínejte na péči o nohy
Jedná se totiž o jednu z nejlepších investic do pohodlí i zdraví. Jaké existují typy pedikúry, jak zvládnout domácí péči a jak velkou roli hraje obuv?

MÁME RÁDI PŘÍRODU

58 Oves – zrno plné síly
Nemusíme sahat po exotických superfoods, když máme doma plovčinu, která je zdravá, nabitá cennými látkami a neuvěřitelně univerzální.

Ostatní rubriky

3 Napsali jste nám
45 Tipy do knihovny
50 Ptáte se odborníků