

Co jsme pro vás **PŘIPRAVILI?**

Únor

PTALI JSME SE VIP

6 Z cest čerpám především inspiraci! Česká modelka Natálie Puškinová uchvátila svět na prestižní soutěži krásy úzce spjaté s životním prostředím a získala titul Miss Earth 2025. Oslnila nejen vzhledem, ale také svou přirozeností, charismatem a jasným poselstvím s pevně danými prioritami.

VAŠE TÉMA

12 Jak nejlépe investovat do svého zdraví? Očkováním! Seznamte se s nepovinnými vakcínami, které pomáhají lidem všech věkových kategorií žít déle a zdravěji.

CO VÁS TRÁPÍ

16 Deset faktů a mýtů o menstruaci Můžete s jistotou otěhotnět, pokud máte menstruaci? Nebo byste se během menstruace neměla koupat ani si barvit vlasy? Zjistěte, co je pravda a co mýtus.

VE STYLU LONGEVITY

20 Vitaminy, minerály a další látky pro zdraví a vitalitu Když se dnes mluví o dlouhověkosti, málokdy se tím myslí jen vysoký věk. Longevity spočívá především v tom, jak dlouho dokážeme žít aktivně, s energií, bez zatěžujících nemocí a omezení.

MY A NAŠE PSYCHIKA

24 Jak snížit úroveň stresu Je život na plný plyn opravdu to, co potřebujeme?

ZAMĚŘENO NA DĚTI

28 Péči o dětské zoubky se rozhodně nevyplatí podceňovat! Začíná hned v raném věku a pokračuje vlastně pak po celý život. Je třeba zvolit nejen správnou techniku čištění, ale také vhodný kartáček, případně i další pomůcky, které pomohou s dentální hygienou.

6



28



46

58





36



12



32



42

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

32 Když jídlo vadí
Víte, že některá z potravinových intolerancí trápí téměř polovinu Čechů? Alergií na potraviny je sice méně, zato jsou nebezpečnější!

36 Láska ve sklenici
Připravte na Valentýna originální nápoje, které pohladí smysly a promění obyčejný večer v malý rituál blízkosti.

40 S vařečkou v ruce
Lída Nopová, zpěvačka a pedagožka

ŽIJEME V POHYBU

42 Pohyb pro klouby v kondici
Na věku nezáleží – klíčem je pravidelnost a respekt k tělu, nikoli nárazové nebo extrémní výkony.

46 Za teplem i za zážitky si můžete zaletět třeba hned!
Sluníčko a koupání prakticky po celý rok, velkolepé turistické atrakce, nákupy v klimatizovaných obchodácních i na tržnicích a pestrá gastronomie z nejrůznějších koutů světa. To vše, a ještě mnohem více, najdete v Dubaji.

PEČUJEME O SEBE

52 Pomocníci pro vysněnou postavu
Krásnější siluetu může podpořit i kvalitní kosmetika, doplňky stravy a moderní neinvazivní ošetření.

MÁME RÁDI PŘÍRODU

58 Kurkumin a černý pepř: silná dvojka
Kombinace s mimořádným potenciálem pro imunitu, rovnováhu organismu i celkovou vitalitu. Proč se kurkumin bez piperinu neobejde a jak z této dvojice vytěžit maximum pro své zdraví?

Ostatní rubriky

3 Napsali jste nám
50 Ptáte se odborníků