

Co jsme pro vás **PŘIPRAVILI?**

Březen

PTALI JSME SE VIP

6 Neřízená střela?

Talentovaná devatenáctiletá herečka a zpěvačka Ines Ben Ahmed je živel – na jevišti i mimo něj. Její osobní cesta je ale stejně dobrodružná, odvážná a plná snů, které se plní.

VAŠE TÉMA

12 Smrkání k jaru nepatří!

Víte, jak umí pylovým alergiikům pomoci současná medicína? A co kromě ní ještě pomáhá?

CO VÁS TRÁPÍ

16 Nepohodlí, které vás dostane!

O zánětu močových cest koluje spousta domněnek a „zaručeně fungujících“ rad. Víte, co je pravda?

VE STYLU LONGEVITY

20 Kila navíc z jiného pohledu

Dnes se na nadváhu dívá čím dál víc odborníků jinak: ne jako na estetický problém, ale jako na signál, že tělo dlouhodobě nefunguje optimálně!

MY A NAŠE PSYCHIKA

24 Také marně hledáte psychologa?

Psychické zdraví Čechů není lepší než jinde v Evropě, potřebné léčbě však brání nedostatek psychologů. Stále více lidí proto hledá řešení v online terapiích. Zajímali jsme se, jaké má tento způsob léčby výhody a nevýhody.

ZAMĚŘENO NA DĚTI

28 Když miminko bolí bříško...

Je na světě sotva pár týdnů a už se objevuje první trápení – bolesti bříška. Pozitivní ale je, že takzvané kojenecké koliky obvykle během několika týdnů zase samy odezní.



28



52



6



12



58



32

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

32 Másla a tuky pod lupou
Moderní výživové směry
ustupují od zjednodušeného dělení
tuků na „dobré“ a „špatné“.

36 Přivolejte jaro
Mladá svěží zelenina, bylinky
a kvalitní farmářské suroviny vykouslí
jedinečné jarní pokrmy, které dodají
energii a nezatíží organismus.

40 S vařečkou v ruce
Petr Salava – diskžokej, mode-
rátor a šéf Amfory

ŽIJEME V POHYBU

42 Intimní problém, který
pomáhá řešit pohyb
Až třetina žen se někdy během života
setká s inkontinencí, ale jen málo z nich
vyhledá pomoc lékaře. Dělají chybu,
tvrdí odborníci!

46 Top středisko na ledovci
Na ledovci Stubai si obvykle
dobře zalyžujete i ve chvíli, kdy jinde
sníh ještě (nebo už) není.

PEČUJEME O SEBE

52 Efektivní péče o celulitidu
a strie
Kvalitu, pružnost a celkový vzhled lze
výrazně ovlivnit. Nečekejte ale zázraky
přes noc.

MÁME RÁDI PŘÍRODU

58 Kopřiva: obyčejná bylina
s neobyčejnou silou
Zelený poklad plný živin prospívá
kloubům, pokožce a vlasům a podporuje
rovnováhu organismu.

Ostatní rubriky

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



16