

Co jsme pro vás **PŘIPRAVILI?**

Duben

6

PTALI JSME SE VIP

6 Na světě je toho tolik, co je třeba si vyzkoušet!

Markéta Lukášková je výrazná česká spisovatelka, publicistka a podcasterka, která si získala čtenáře svým osobitým stylem, humorem, ironií, ale také otevřeností a schopností propojit humor s vážnými tématy.

VAŠE TÉMA

12 Jarní detox
Potřebujeme ho, nebo tomu jen věříme?

CO VÁS TRÁPÍ

16 Syndrom suchého oka
Také vás trápí pocit písku v očích, řezání, pálení nebo tlak za víčky?

VE STYLU LONGEVITY

20 Nenechte se ničím zaskočit
Pojďte se s námi podívat na podstatné aspekty ženského zdraví ve 30, 40 a 50 letech!

MY A NAŠE PSYCHIKA

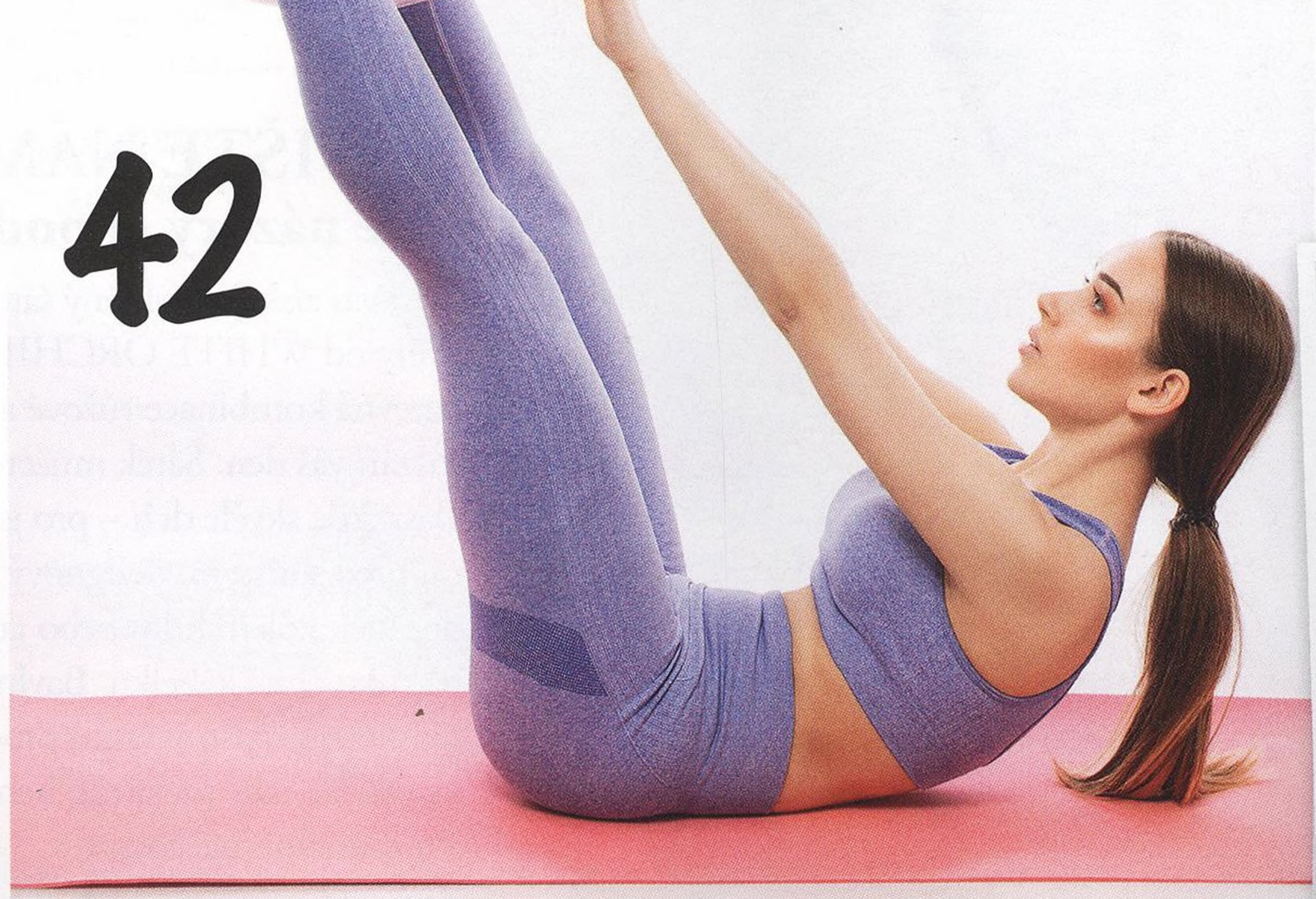
24 Spánek: Nezbytná součást zdraví
Spánek je základní biologická potřeba, bez které tělo ani mysl nemohou dlouhodobě prosperovat. Nejde jen o pocit osvěžení – během noci se odehrává tichá, ale zásadní regenerace celého organismu.

ZAMĚŘENO NA DĚTI

28 Když dítě bolí ouško
U některých malých dětí bývá bolest ouška poměrně častá a opakuje se i několikrát ročně. Co dělat? A je vůbec možné těmto bolestem předcházet?



42





52



58



36

46



ZDRAVÍ NA TALÍŘI

32 Vysoký tlak? Začněte u talíře!
Jídlo může působit jako prevence, ale i jako plnohodnotná součást léčby. Lékaři dnes běžně doporučují úpravu jídelníčku spolu s farmakoterapií, někdy dokonce ještě před jejím nasazením.

36 Když má pozdní jaro chuť rebarbory
Nakyslá, šťavnatá a nepřehlédnutelně růžová. Rebarbora je sezonní hvězdou dubna a května – a právě její pomíjivost z ní dělá výjimečnou surovinu.

40 S vařečkou v ruce
Jana Kristina Studničková – režisérka, herečka a střihačka

ŽIJEME V POHYBU

42 Bez pohybu se neobejdete!
Chcete vědět, jak zhubnout, aniž byste ohrozili své zdraví?

46 Nechte se unést Českým rájem
Krásné přírodní scenérie, unikátní skalní útvary a známé hrady i zámky, kde se natáčely divácky úspěšné filmy. Pojdme se zastavit aspoň u několika z nich.

PEČUJEME O SEBE

52 Kam za zdravím i krásou?
Do lázní!
Dopřát si jarní detox, odpočinek nebo udělat něco pro své tělo můžete i v krásném prostředí některých českých lázní. Ty totiž stále častěji nabízejí i krátkodobé pobyty.

MÁME RÁDI PŘÍRODU

58 Extrakt z grepových jadérek
Nenápadný přírodní doplněk stravy nabízí široké spektrum potenciálních přínosů pro zdraví i krásu.

Ostatní rubriky

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