

Co jsme pro vás **PŘIPRAVILI?**

Květen

PTALI JSME SE VIP

6 Česká královna makronek
Pro Adélu Mervartovou jsou makronky nejen symbolem francouzské elegance a cukrářské preciznosti, ale především symbolem životní změny.

VAŠE TÉMA

12 Když už se opalovat, tak bezpečně!
Chcete vědět, jak si můžete užívat sluníčko, dodat své pokožce jemné opálení, ale přitom se vyhnout škodlivým účinkům UV záření? Stačí dodržovat několik základních pravidel.

CO VÁS TRÁPÍ

16 Vaginální mykózy
Poradíme vám, jak je poznat, správně léčit a předcházet jim!

VE STYLU LONGEVITY

20 Tělo často varuje jen tiše!
Nezanedbávejte pravidelné prohlídky a screeniny, které mohou odhalit více než jen to, co tělo říká?

MY A NAŠE PSYCHIKA

24 Mozková mlha: když myšlenky ztrácejí ostrost
Proč se někdy cítíte mentálně zpomalení? A jak znovu získat jasnou mysl?

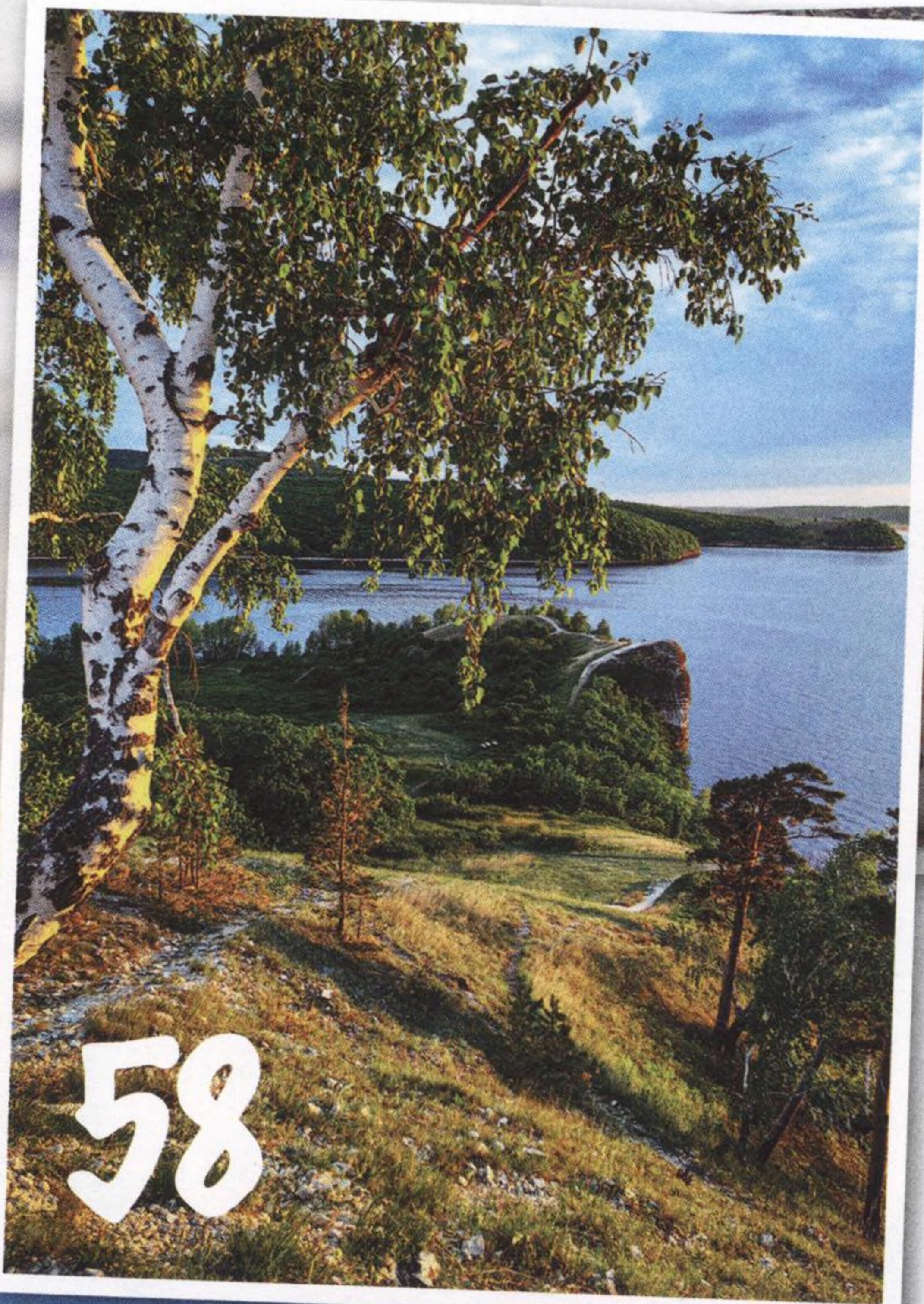
ZAMĚŘENO NA DĚTI

28 Chcete mít dítě, ale nejde to?
Neploďnost je stále větším problémem českých párů. Šanci na úspěšné otěhotnění zvyšuje především zdravý životní styl, posledním řešením je pak umělé oplodnění.

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

32 Vadí vám lepek?
Pokud máte problémy s trávením lepku, ať již jde o celiakii nebo alergii na lepek, řešením je zpravidla bezlepková dieta. Zdravým lidem však tuto dietu odborníci většinou nedoporučují.





58



16

36 Jahodová sezona na obzoru!
S květnem přicházejí první sladké jahody – šťavnaté, voňavé a plné chuti slunce. Kromě toho, že skvěle chutnají, jsou bohaté i na vitamin C a antioxidanty. Využijte jejich sezonu naplno a proměňte je v sladké i překvapivě slané dobroty.

40 S vařečkou v ruce
Pavel Jakub Ryba, kytarista

ŽIJEME V POHYBU

42 Vybírejte sport podle sebe, ne podle trendů

Nejde totiž jen o kondici nebo postavu. Dobře zvolená aktivita může podpořit zdraví, psychiku i celkovou vitalitu.

46 Nejromantičtější zámek v Čechách?
Zámek Červená Lhota vypadá jako z pohádky. Hned je jasné, proč se stal oblíbeným místem filmařů.

PEČUJEME O SEBE

52 Úsměv jako nejkrásnější doplněk
Zapomeňte na přehnané bělení. Trendem je úsměv, který vypadá zdravě, svěže a přirozeně – přesně takový, který nepotřebuje filtr.

MÁME RÁDI PŘÍRODU

58 Bříza, odolná krasavice plná síly
Její listy, pupeny, kůra i míza jsou zdrojem aktivních látek, které mají pozoruhodné účinky na lidský organismus.

Ostatní rubriky

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

32



46

