

Život začíná ve třiceti

maria

Zakázané vztahy

Proč muži riskují ztrátu manželství kvůli bokovce?

„Ideálního muže jsem našla hned několikrát,“

říká Simona Stašová

+ s převorem

Břevnovského kláštera o tom, že naděje není přehnaný optimismus, ale víra, že věci mají svůj smysl

Svěží pohled teď hned

Vrásky okolo očí, kruhy... Poradíme vám jednoduché triky v líčení, které vám za pár minut uberou pět let

Obchod s nadějí

Vyzkoušeli jsme kartářku, astrologa i vědmu

Nenápadné podzimní radosti

Neodolatelné čokoládové recepty, huňaté svetry, co zahřejí, a přitom jsou chic, a další tipy, s nimiž vás listopad bude bavit!

LISTOPAD 2013 • S DÁRKEM - 74,90 Kč/3,09 €



Boj s chřipkou

Jak se každoroční epidemii brání ti nejpovolanější, lékaři? Zeptali jsme se odborníků z různých oborů.

David Tomášek, plastický chirurg:

Jsem stará škola. Uvařím si kotlet černého čaje s citronem a medem, navleču se do bavlněného prádla, na to teplákovou soupravu, šátek na krk a čepici. Vezmu si třikrát za den dva paraleny a potím se pod dvěma peřinami. Zhruba druhý až třetí den jsem fit.

Lucie Hronková, dentální hygienistka:

Chřipce se snažím především předcházet, a to hlavně zdravým životním stylem. V rizikovém období nasadím ranní dávku vitamínu C a omega-3 kyselin. Když už se mi nemoc nevyhne, nezbude než se pořádně vyležet, zvýšit dávky vitamínů a přečíst si nějakou pěknou knihu!

Zdeňka Jágrová, vedoucí protiepidemického odboru, Hygienická stanice Praha:

S chřipkou bojují velmi účinně už několik let, nechávám se pravidelně očkovat.

Jan Kynčl, vedoucí Oddělení epidemiologie infekčních nemocí, Státní zdravotní ústav:

Kromě očkování se snažím dodržovat zdravou životosprávu, což znamená hlavně otužování, saunování a konzumace vitamínů z ovoce a zeleniny.

Jana Prattingerová, vedoucí protiepidemického odboru, Krajská hygienická stanice Libereckého kraje:

Mnoho let se každoročně nechávám očkovat vakcínou proti chřipce, organismus posiluji i pravidelným pohybem venku za všech klimatických podmínek.



Zdravá energie

Zdá se vám, že máte vybité baterky, a nechcete do sebe ládovat další kávu? Zkuste nový bylinný nápoj Botanical Infusion od Oriflame. Revitalizující nálev obsahuje ženšen, černý čaj, guaranu, muškátový oříšek a hřebíček, které podpoří vaši vitalitu a snižují únavu. **120 g (40 porcí) stojí 499 Kč.**

Zdravější život

Vylepšený med i zázračný vitamin z meruňkových pecek, to je váš nový arzenál proti všem podzimním onemocněním. *Kristýna Mazánková*

Vylepšený med dokáže zázraky



Med s přívlastkem

Apiglukan je med vylepšený o látku beta-glukan zvyšující obranyschopnost organismu. Tento med je ideální konzumovat preventivně (dvakrát denně po jedné čajové lžičce), případně ve zvýšeném množství jako doplněk léčby během chřipky či různých zánětů. **Speciální med koupíte např. na portále Prozdavi.cz za 125 Kč.**



Fén pro nejmenší

Švýcarská značka Valera má nově v nabídce fén, kterým můžete vysoušet vlasy i úplně malým dětem. Je totiž tichý, proto se ho nebojí ani několikadenní miminka, kromě toho hřeje jen na čtyřicet pět stupňů, takže nepoškodí ani jemné vlásky, ani citlivou pokožku hlavy. **Stojí 849 Kč, více na www.valeracz.cz.**



Svačina pro dobrou věc

Týčinka Profigur s malinami od Nutrendu je skvělý tip na dopolední svačinku. Obsahuje cereálie, vlákninu a nechybí ani deset různých vitamínů. Navíc s ní pomůžete nejen své figuře, ale i dobré věci – 0,50 Kč z každé týčinky jde na projekt Avon proti rakovině prsu. **Stojí 13 Kč, www.nutrend.cz a www.zdravapsa.cz.**