

tina



Balkánské speciality

str. 33



Svěží barvy ve vašem bytě
Snadná proměna

str. 42



Kréta
Zamilujete si ji!

str. 37



Květinová!
Módní mix
nostalgie
a trendů

str. 6



Váš „malý servis“

str. 16

Plastika břicha, zdravá záda, sbohem celulitido, opalování

PLUS: Rady odborníků a lékařů



NYNÍ
70 kg

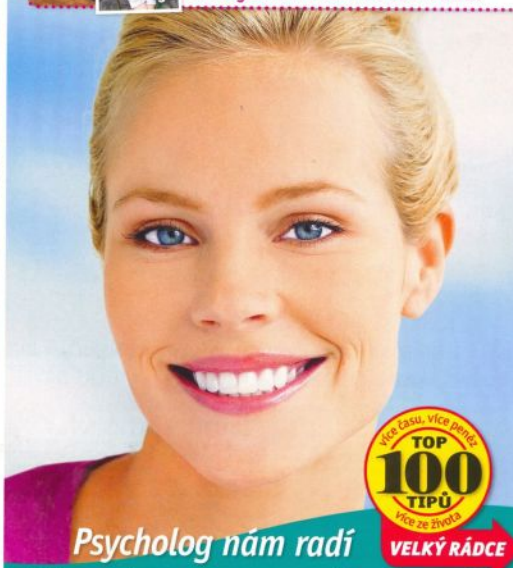


TEĚ
57 kg

27 kilo má už dole!

str. 14

Ludmila z Českého Těšína (52):
„Dnes mám v obýváku tělocvičnu, v botníku hubnoucí boty a na kuchyňské lince nutriční váhu.“



VELKÝ RÁDCE

Psycholog nám radí

Myslete pozitivně

Lépe překonáte nepříjemné situace

str. 35

Zdravá záda



Marek
Blažej,

odborník
na matrace
a zdravý spánek

Jste celí „rozlámaní“? Chce to pohyb!

46 Tělo potřebuje dostatečný pohyb, jinak je ztuhlé. Pokud tedy máte sedavé zaměstnání, čas od času alespoň na chvíli vstaňte a protáhněte si trup.

Flexibilní opěradlo uleví ploténkám

47 Správné opěradlo kancelářské židle musí být flexibilní. To znamená, že při opření povolí. Tím se uleví ploténkám. Odpor opěradla by pak měl být individuálně nastavitelný.

Střídejte židli s velkým balonem

48 Pracujete v kanceláři? Pokud vám to v práci dovolí, pořiďte si k židli ještě fit ball a střídejte během dne sezení na židli a na míči. Velký fit ball rovná zádové svalstvo a vede automaticky k aktivnímu postoji.

Vodní lůžko zmírní obtíže se zády

49 Pro alergiky a pro ty, které trápí bolesti zad, je dobrým řešením vodní lůžko. Více například na: www.vodni-postel.cz, www.vodniposte.eu.

Jak správně o vodní lůžko pečovat?

50 Aby vám vodní lůžko vydrželo dlouhé roky, čistěte ho několikrát za rok. Povlak hoďte do pračky a matraci setřete vlhkým hadříkem.

Nechte postel po noci pořádně dýchat

51 Po probuzení nechte lůžko dvě až tři hodiny vyvětrat. Vlhkost nasbíraná přes noc (například pot) takto dobře vyprchá. Po tuto dobu dejte peřiny a polštáře pěkně stranou. Až potom je zase můžete pěkně vyskládat na postel.

Matraci podle věku

52 Jo, za mláďa, to se mi usínalo, říkají si mnozí z nás. Není však zapotřebí hned truchlit,

raději sáhněte po matraci přizpůsobené vašemu věku. Snadno se řekne, ale kdo si má v tom množství materiálů



a nabízených matic na dnešním trhu vybrat. Společnost Gumotex s velmi jednoduchým pomocníkem

výběru tzv. KOLEČKEM. Stačí jen udat svůj věk, váhu a výšku a „kolečko“ vám nabídne 4 nejvhodnější matrace pro vás.



Nebojte se probuzení

53 O váš zdravý spánek se stará vedle správné matrace i vhodný polštář. Na trhu je například zajímavý latexový polštář Ergoflex, který se díky svému pružnému povrchu perfektně přizpůsobuje anatomii svého noceležníka. Více informací: www.matrace-gumotex.cz.

