

# tina



## Babiččiny koláče

str. 30



## Barvení vlasů

str. 36  
Doma to není vůbec žádná věda



## Costa Blanca

Nejen na pláži

str. 46



**Zmrzlinová!**  
Extra kousky v perfektních barvičkách

str. 6



Harmonie s léčivými kameny



str. 16



Z kuchyně **Radíme** při vaření

str. 24

VELKÝ RÁDCE



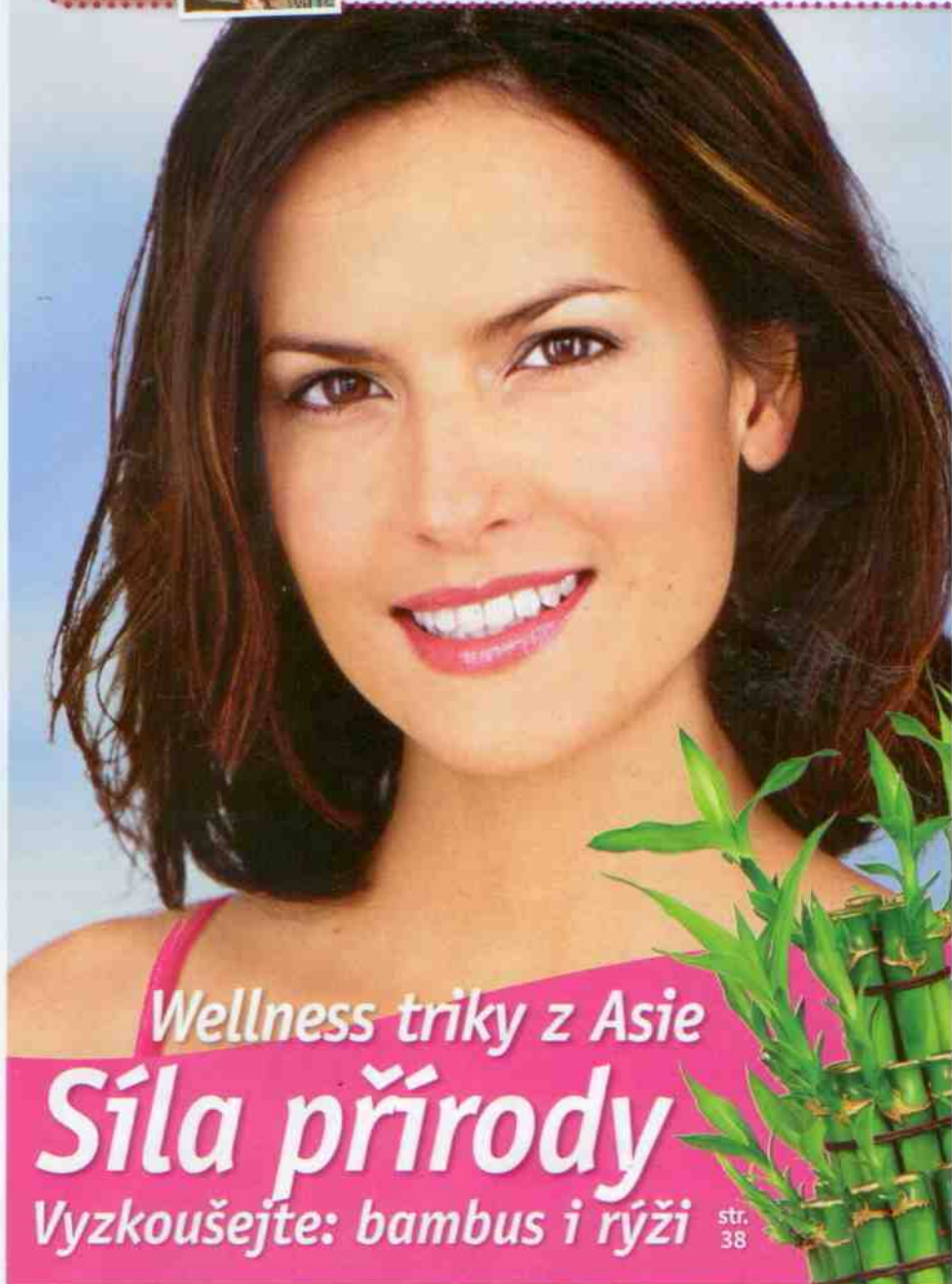
NYNÍ 58 kg



PŘEDTÍM 78 kg

# 20 kilo dole a je kočka!

Daniela (38) z Českých Budějovic: „Původně jsem si přála shodit jen pět kilo, ale váha šla dolů tak nějak sama. A mně se to začalo líbit.“ str. 14

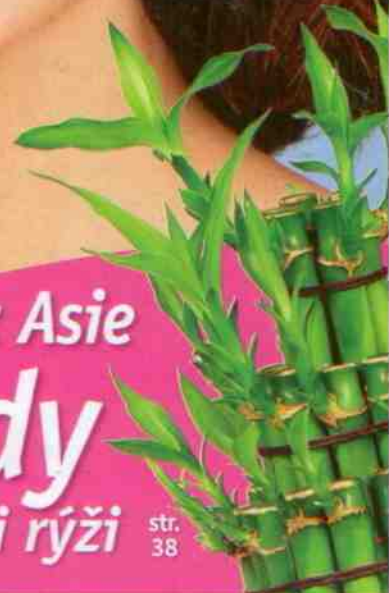


Wellness triky z Asie

# Síla přírody

Vyzkoušejte: bambus i rýži

str. 38

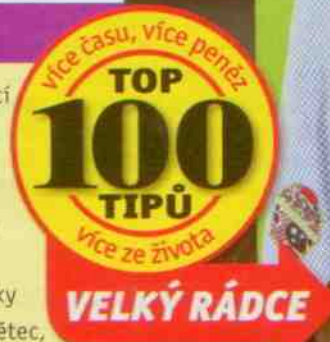


## 1 Kuchyňský stoleček

S mozaikovými dlaždičkami a barvou získá servírovací stůl vtipný design.

### Potřebujete:

- dřevěný servírovací stůl
- lak na dřevo
- malé mozaikové dlaždičky v modré a zelené barvě
- lepidlo na dlaždičky
- spárovací tmel, štětec, gumovou stěrku
- houbu
- věšáky (hobby markety)



**Napište nám!**  
Máte dotazy k tématu?  
Nebo třeba dobrou radu?  
Eva Mašková, redaktorka  
Velkého rádce,  
emaskova@bauermedia.cz



**Nové & Nákupy pro každou příležitost šikovné**

### Borůvkové střenky

**2** Plátkovač na sýr, škrabky atd. můžete mít s malinovými nebo borůvkovými držátky. Kované části trvanlivých kuchyňských nástrojů Fiskars Colours jsou vyrobeny z nerezové oceli. Nástroje lze mýt v myčce. Kráječ na sýr stojí 149 Kč.



### S kresbami cviků

**3** Sýr Maratonec obsahuje lehce stravitelné syrovátkové proteiny, vápník a navíc i přidáný vitamín D. Syrovátka obsahuje nezbytné aminokyseliny, které tělo potřebuje a neumí si je vytvořit. Cena 27 Kč.



### Medvěd pro zdraví

**4** S tradičním bulharským červeným vínem stojí za to si připomenout, že červené má pozitivní účinky na lidský organismus, že dokáže ničit bakterie způsobující infekci a ochránit před nemocemi (www.medvedikrev.cz). Stojí 59 Kč.



### Bez konzervantů

**5** Když máte rozhozené trávení, problém s pleť, snadno podléháte stresu a snažíte se ještě navíc držet dietu, k pohodě uvnitř i navenek vám pomůže pravidelné pití jihočeského zákysu. Stojí 16 Kč.



**A** Na nohy servírovacího stolku naneste akrylový lak ve světlezelené barvě a nechte zaschnout. Dolní a střední lišty natřete bezbarvým lakem na dřevo. Na horní části kostry použijte světlemodrou barvou. Nechte zaschnout.

**B** Horní desku stolku potřete lepidlem a nalepte na ni drobné dlaždičky, zhruba ve tvaru šachovnice. Pozor: Jestliže je povrch stolku neohlázený, vyrovnajte ho před kladením dlaždiček lakem, aby deska byla rovná.



**C** Připravte spárovací tmel a naneste ho stěrku po celé ploše a opět nechte zaschnout. Po 4 hod. odstraňte zbytky tmelu a po 12 hod. mozaiku omyjte vlhkou utěrkou. Nakonec přišroubujte na bok stolku věšáčky.