

POUZE

19
Kč

MÁM PSYCHICKÉ PROBLÉMY

Váš příběh

manžel ze mě dělá blázna

tina

WELLNESS
SOS pro poškozené
VLASY

67
tipů

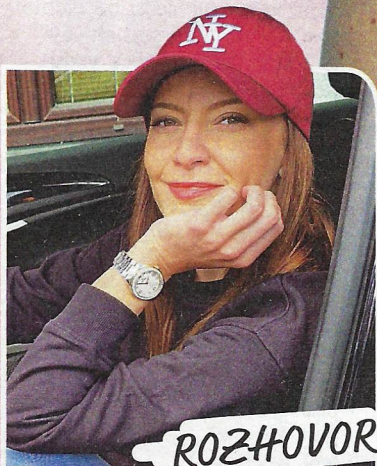
- ✓ Čím ještě vylepšit **ŘÍZKY**
- ✓ Aby **LEDNICE** hezky voněla
- ✓ Jak využít v kuchyni **MANGO**

Báječné letní
pečení

DOBROTYS BORŮVKAMI

TO SE HODÍ!

7 triků, jak zahnat
OTRAVNÝ HMYZ



ROZHOVOR

ŠÁRKA VAŇKOVÁ

Často sním a věřím,
že se mi to splní

LEVANDULE, VOŇAVÝ ZÁZRAK
JAK JI
PĚSTOVAT, SUŠIT
A POUŽÍT...



Až 4 KILA dole
(za týden)!

VÍTE, CO JE CO?
Nordic walking,
masajská chůze,
treking s holemi...

PROPIJTE se
ke ŠTÍHLOSTI

+ návody na HUBNOUCÍ KOKTEJLY uvnitř



34 Kvalitní osobní větrák

Je vám horko k zalknutí? Pořídte si do svého pracovního koutku, na noční stolek nebo kamkoli potřebujete stolní ventilátor Sencor SFE 2340WH. Překvapí vás jednoduchým designem a velmi tichým provozem, který zajišťuje klid i při vyšších rychlostech. Určitě si ho zamilujete. Více info na www.sencor.cz



35 Dokonalé letní osvěžení



Kefírové mléko z Valašska meruňkové je chutné, nízkotučné a s příchutí ovoce. Je vhodné pro všechny věkové kategorie. Obsahuje

probiotické kultury (Lactobacillus acidophilus, Bifidobacterium, Streptococcus thermophilus). Obsahuje 0,8% tuku. Pořídíte ho v supermarketech. Více na www.mlekarna-valmez.cz

36 České Bio Ghee

Bio Ghee je přepuštěné máslo z čerstvého bio másla. Díky tomu je nabité vitaminy A, D, E, K a cennou CLA kyselinou. Jeho oříšková chuť vylepší každé jídlo, ať už ho smažíte, pečete, vaříte nebo jen dochucujete. Vzhledem k vysokému kouřovému bodu až 250 °C se máslo nepřepaluje a nevznikají v něm toxické látky, což umožňuje bezpečné vaření i při vysokých teplotách. Neobsahuje laktózu. Více na www.ghee.cz



37 Hamánek piškoty

Hamánek Špaldové piškoty jsou bohaté na bílkoviny, z celozrnné špaldové mouky Pernerka, navíc slazené třtinovým cukrem. Dostupné ve třech příchutích: klasické, perníkové a kokosové. Dále bezlepkové a tradiční. Všechny varianty jsou navíc nově dostupné v praktických baleních 120 g i 240 g. Více na www.hamánek.cz



38 Skvrny na stěnách

Zamažte je silnou vrstvou školní křídly a nechte působit přes noc. Pak nános odstraňte kartáčem, mělo by být po problému.

39 Zápach v lednici

Některé aromatické pokrmů v lednici jsou nepříjemně cítit. Zápachu se rychle zbavíte, když do chladničky přidáte misku s jedlou sodou nebo rozkrojený čerstvý citron.

40 Vrzání postele

Problémové části nábytku potřete tuhým mýdlem, případně mezi dřeva vložte filcové nebo gumové podložky. Aspoň trochu to pomůže!

41 Péče o ruce

Pracovali jste v kuchyni nebo na zahrádce a máte z toho drsné ruce? Umyjte je lákem z okurek.



Směs octa a koření zbaví vaše dlaně zápachu i špíny a také je celkově zjemní.

42 Proti mravencům

Smíchejte jeden díl jedlé sody a jeden díl moučkového cukru. Vzniklou drť rozsypete do míst, kde se vyskytují nezaní hosté. Zatímco cukr mravence přiláká, soda je rázem odpudí a půjdou o dům dál.

43 Páchnoucí sklenice

Nepříjemný zápach ze sklenic či lahví odstraníte, když je naplníte kávovou sedlinou rozmíchanou v teplé vodě. Za chvíli bude odér ten tam.

44 Loupání brambor

Uvařené hlízy ve slupce jednoduše nařízněte nožem kolem dokola a ponořte na chvíli do studené vody. Slupka tak půjde snadno dolů.

45 Skvrny od vína

Rozlili jste si na ubrus červené víno? Místo okamžité posypce obyčejnou kuchyňskou solí, počkejte, až víno vsákne, a poté textil vyperte.

46 Připálený hrnec

Vydrhnout nádobí, ve kterém se připálilo jídlo, je opravdová řehele. Abyste si ulehčili práci, nalijte do hrnce colu, na chvíli ji povařte a až potom se pusťte do drhnutí. Uvidíte, že vám to půjde mnohem snáz.

47

Praní tmavého prádla

Do každé várky tmavého prádla přidejte na praní 2 dcl běžného kuchyňského octa, zvýrazní černou barvu vašich svršků.



48 Připálená omáčka

Pokud se vám přichytila omáčka, nadrobte do ní kus chleba. Pečivo pohltí nepříjemný pach i spáleniny.

49 Sušení prádla

Velké kusy ložního prádla sušte vždycky na slunci. Jeho paprsky látku nejen dokonale vysuší, ale také vydezinfikují.

50 Čištění čalounění

Zdá se vám čalounění trochu unavené a zašlé? Oživte jeho barvy pomocí octa. Půjde to lehce: Smíchejte octovou vodu se solí a namočte do ní starší hadry. Položte je na čalounění a nechte vyschnout. Uvidíte, jak nábytek prokoukne.