

**6**

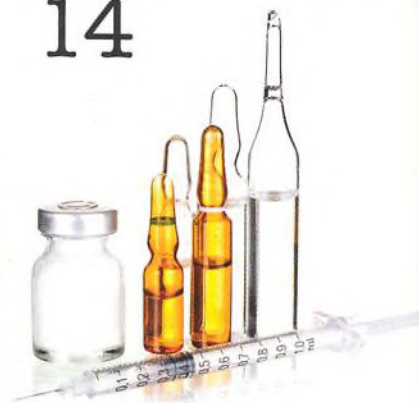
Rozhovory

**40**
**Syndrom  
nešikovného dítěte**
**18**

Zdraví

**26**
**Skutečný  
příběh**


CO JE NOVÉHO?

**14**

## ROZHOVOR

### 6 Ewa Farna

Proč dala přednost zpívání před studiem?

## AKTUÁLNĚ

### 10 Jak si chránit klouby?

Bolest kloubů stále častěji postihuje i mladší lidi. Poradíme, jak ji předejít!

## ZDRAVÍ

### 18 Přichází zima a s ní i nachlazení

Myslíte si také, že nachlazení vyřeší antibiotika? Mýlíte se!

### 22 TIPY a TRIKY, které vám pomohou přemoci nespavost

### 26 Skutečný příběh

Tatána Kuchařová nemyslí jen na sebe.

### 28 Máte akné? Vyzbrojte se trpělivostí!

Akné není jen záležitost pubertáků. Klidně jí mohou trpět i dospělí lidé, a to v jakémkoli věku.

### 36 TÉMA POD LUPOU: Jak zhubnout napořád

## DĚTI

### 40 Jsem nešikovný, ale nemůžu za to!

Padá vašemu synovi všechno z ruky, netrefí se pořádně do míče a máte pocit, že na co sáhne, to zkazí?

## KRÁSA

### 43 Kosmetický zápisník

### 44 Jen kvalitní líčení nestačí!

Dopřejte si každý den alespoň pět minut péče o pleť očních partií. Díky tomu získají vaše oči svěží a mladistvý vzhled. Líčení pak podtrhne jejich přirozenou krásu.

## ZDRAVÝ DOMOV

### 46 Pohodový život s domácími mazlíčky

Soužití s láskami na čtyřech nohách má jistá pravidla, která zajistí zdraví lidí i zvířat.

## VÝŽIVA

### 52 Superpotravin

Jsou zdravé, chutné, ale nemusí být super!

### 56 S vařečkou v ruce

Karel Peterka mladší

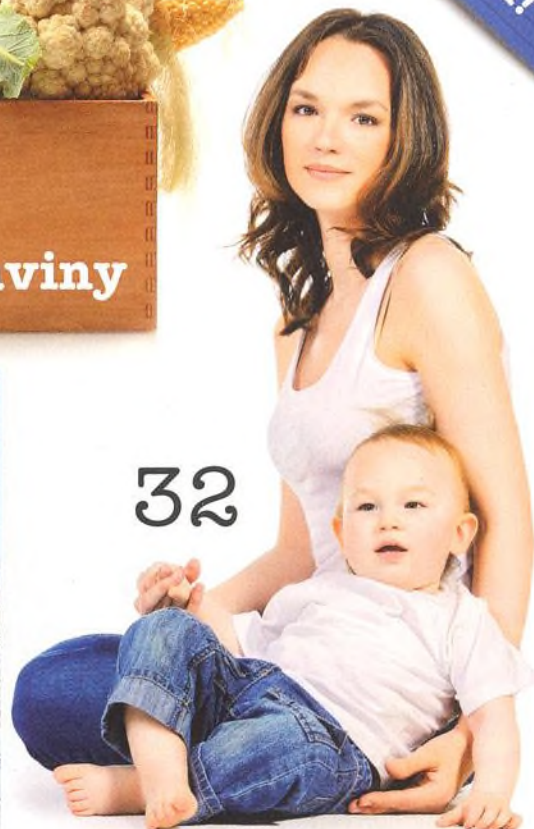


# ZDRAVÍ

## Leden



**52**  
Superpotravy



**32**



**66**

Cestování – šumavský Hochficht



**56**

S vařečkou v ruce

**58 Čočka 6x jinak**

Dejte čočce druhou šanci!

### PSYCHOLOGIE

**70 Deset věcí, které dokážou ženy nejvíce vytočit**

Co vás skutečně dostane?

No samozřejmě muži!

**72 Zápisník psychologie**

### POHYB A RELAXACE

**62 Vyberte si cvičení podle typu postavy**

Nemůžete zhubnout, a přitom chodíte pravidelně do fitka? Možná na to jdete špatně a vybrali jste si fyzickou aktivitu, která se nehodí pro vaše tělo.

**66 Za sněhem nejen na Hochficht**

Když se řekne lyžování v Rakousku, vybaví se našinci automaticky Alpy. Ale šumavský Hochficht, druhé největší středisko v Horním Rakousku, také nabízí atraktivní lyžování.

### OSTATNÍ RUBRIKY

- 3** Listárna
- 14** Co je nového
- 32** Poradna
- 34** Naturkoutek
- 74** Bylinka
- 76** Tipy do knihovny
- 77** Homeopatie