



6 ROZHOVOR

30

ZDRAVÍ
Jak předcházet
zubnímu kazu:
5 + 1 tip



14
CO JE NOVÉHO

34 PORADNA



ROZHOVOR

6 Jana Bernášková
Přání se mi většinou plní

AKTUÁLNĚ

10 Klíšťata – nebezpečí, před kterým se můžete chránit!

ZDRAVÍ

18 Neslyšíte dobře aneb Kdy je čas na sluchadla?
Máte už delší dobu pocit, že hůře slyšíte? Pak neváhejte a obraťte se na lékaře.

22 TÉMA POD LUPOU:
Jarní únava je jen vyčerpání po zimě

28 Skutečný příběh
Cestování trochu jinou sanitkou

30 Jak předcházet zubnímu kazu: 5 + 1 tip

Mít zdravé zuby, to je nejen společenská nutnost, ale i ekonomická výhoda.

DĚTI

38 Dětský psycholog
Je rozumné jít k němu i preventivně?

KRÁSA

42 Sedm otázek a odpovědí o celulitidě
Kosmetický, a také zdravotní problém, který trápí nejen ženy, ale i muže!

45 Kosmetický kaleidoskop

46 ZDRAVÝ DOMOV:
Nadechněte se zhluboka a bez obav

VÝŽIVA

54 Vysoký cholesterol
Víte, co všechno byste měli dělat pro to, aby byl váš cholesterol v normě?

58 S vařečkou v ruce
Josef Sochor, zpěvák a podnikatel

60 Velikonoční mrkvovo-kopřivové menu

POHYB A RELAXACE

64 Nejčastější omyly při sportování
Pohyb je tělu prospěšný, jen když se dělá správně. V opačném případě může i škodit.

67 Wellness zápisník

ZDRAVÍ

Duben



60

VÝŽIVA
Velikonoční
mrkvovo-kopřivové
menu

76

BYLINKA
pro zdraví

68

CESTOVÁNÍ
Velikonoční Vatikán



68 Velikonoční Vatikán

Buďte při tom, když papež na Svatopetrském náměstí žehná celému světu.

PSYCHOLOGIE

72 Jak pomáhá psychologie a motivace při hubnutí?

OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 14 Co je nového
- 34 Poradna
- 36 Naturkoutek
- 76 Bylinka
- 71 Homeopatie
- 79 Tipy do knihovny

46

**ZDRAVÝ
DOMOV:**

Nadechněte se
zhluboka a bez obav

72

**PSYCHOLOGIE
A SEX**

Jak pomáhá psy-
chologie a moti-
vace při hubnutí?

