



6

ROZHOVOR

Christina Aguilera

88

BYLINKA
pro zdraví



74

POHYB
Pro krásná
stehna
a zadeček

ROZHOVOR

6 Christina Aguilera

Nedisponuje jen jedinečným hlasem, ale také životním nadhledem a vyrovnaností.

AKTUÁLNĚ

10 Co dělat, když vás bolí záda

ZDRAVÍ

20 Lupénka

Víte, jak účinně zmírnit její projevy?

24 Skutečný příběh

V České republice trpí hemofilii okolo tisíce lidí. Je mezi nimi i dospívající Daniel.

26 Nadměrné pocení nepodceňujte, může být i příznakem nemoci!

32 Když ženy mají své dny

Je pro vás menstruace spíše nutné zlo, které musíte každý měsíc přetpět?

DĚTI

38 S odvěšením nikdy neotálejte!

41 Dětský kaleidoskop

KRÁSA

42 Užívejte si slunce, ale bezpečně

Kosmetika s vyšším ochranným faktorem vám bronzový nádech kůže dopřeje později, ale zase vydrží mnohem déle.

45 Kosmetický kaleidoskop

46 Alergie na sluníčko

48 TĚMA POD LUPOU:

Výběr dovolené

ZDRAVÝ DOMOV

52 Malujeme a natíráme

Jak vybírat a používat co možná nejméně škodlivé nátěrové hmoty?

VÝŽIVA

58 Ovoce a ovocné šťávy: potřebujeme je v jídelníčku?

Proč ne, jsou plné vitamínů a vlákniny, ale pokud jde o šťávy, pozor na kalorie!

62 S vařečkou v ruce

Jan Saavedra, léčitel a podnikatel

64 Pochutnejte si s námi na chřestu!

Vynechte pro jednou maso a pusťte se do přípravy lahodných pokrmů z bílého a zeleného chřestu.

POHYB A RELAXACE

68 Tři techniky cvičení, které vás dostanou!

70 Wellness zápisník

74 Cviky pro krásná stehna a zadeček

Červen

ZDRAVÍ

obsah



78
CESTOVANÍ

Mallorka, ostrov
mnoha tváří

78 Mallorka, ostrov mnoha tváří

Největší z Baleárských ostrovů nabízí turistům mnohem víc než překrásné a sluncem zalité pláže.

PSYCHOLOGIE

80 Úzkost, panika, fobie

Jak se jim bránit?

84 Zápisník psychologie

SEX

86 Kdy je nejlepší čas na lásku?

Opravdu se domníváte, že jaro, kdy všechno pučí a roste, je tím nejlepším časem pro milování? Ale kdepak! Se sexem je to v jarních měsících nevalné!



46

ZDRAVÍ
Sluneční alergie



58

VÝŽIVA
Ovoce a ovocné
šťávy

OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 16 Co je nového
- 30 Naturkoutek
- 36 Poradna
- 88 Bylinka
- 92 Tipy do knihovny
- 93 Homeopatie



64

RECEPTY
Pochutnejte si
s námi na
chřestu