



6

ROZHOVOR

Adéla Petřeková

Komplikovaná, introvertní, naslouchající, ironická, empatická, snivá...



10

AKTUÁLNĚ
Nejčastější zdravotní potíže s nohama a jejich nejlepší řešení

32

PORADNA



ROZHOVOR

6 Adéla Petřeková

Komplikovaná, introvertní, naslouchající, ironická, empatická, snivá...

AKTUÁLNĚ

10 Nejčastější zdravotní potíže s nohama a jejich nejlepší řešení

ZDRAVÍ

16 Proč někdy léky škodí, místo aby pomáhaly?

20 Kontaktní čočky

Jejich vývoj jde pořád dopředu!

24 TĚMA POD LUPOU: Vše, co byste měli vědět o dentální péči

28 Rakovina prsu

Jde o nejčastější zhoubné onemocnění žen středního a vyššího věku, ale potkat může i třicátnice.

34 Jak poznat mozkovou mrtvici a účinně pomoci

DĚTI

40 Bolení břicha

Kdy zajít k lékaři a kdy stačí domácí léčba?

42 Dětský kaleidoskop

KRÁSA

44 Pro svěží pocit a zdraví

Správná péče o intimní místa přispívá nejen ke zdravotní prevenci, ale také k celkovému příjemnému pocitu.

46 Kosmetický kaleidoskop



42

DĚTSKÝ KALEIDOSKOP

ZDRAVÝ DOMOV

48 Co můžete udělat pro kvalitní a zdravý spánek?

VÝŽIVA

52 Menopauza na talíři

Stravování v období klimakteria neznamená zákazy a odřikání si mnoha potravin; jde spíše o dodržování určitých zásad.

56 S vařečkou v ruce

Alena Borhyová, místostarostka Prahy 8



66 CESTOVÁNÍ

Hledáte čisté moře, písčité pláže, a hlavně klid?



58 Zdravá a lahodná exotika
Několik originálních způsobů, jak si připravit avokádo a náramně si pochutnat.

OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 14 Co je nového
- 32 Poradna
- 38 Příběh
- 61 Naturkoutek
- 74 Bylinka
- 78 Tipy do knihovny
- 79 Homeopatie

58
RECEPTY
Zdravá a lahodná exotika

POHYB A RELAXACE

- 62 Vyberte si sport na míru!
- 65 Wellness zápisník
- 66 Hledáte čisté moře, písčité pláže, a hlavně klid?

PSYCHOLOGIE

- 70 Syndrom vyhoření
Je to, jako by vám došly baterky.
- 73 Zápisník psychologie



61
NATURKOUTEK

62
POHYB
Vyberte si sport na míru!

