

# OBSAH



4 AKTUALITY  
Sledujeme nejnovější trendy

8 ROZHOVOR  
Šéfkuchař Zdeněk Pohreich o cukrovce

10 10 TIPŮ  
Jak správně na zdravé hubnutí

12 CELEBRITY  
Nemocné hvězdy První republiky

16 VE FILMU  
Major Zeman vyšetřuje loupež inzulínu

16 TÉMA: HUBNUTÍ  
Základy zdravého hubnutí a časté chyby

20 ROZHOVOR  
Manuál pro život prof. Jirkovské

22 KDO JE KDO V ČDS  
Představení významných diabetologů

24 PSYCHOLOGIE  
Důvody k jídlu (ne)jen ve společnosti

26 POHYB NA HORÁCH  
Pozor na změnu režimu a jak se s ní vypořádat

28 PÉČE O NOHY  
Desatero pro zdravé dolních končetin

30 RECENZE  
První seznámení s pumpou Accu-check

33 ABSURDISTÁN  
Jsou ceny léků v ČR vysoké?

34 KNIHOVNA  
Tipy na nové knihy, webové stránky a aplikace

38 CESTOVÁNÍ  
Azorské ostrovy

40 PŘÍBĚH  
»Izraelské nálety mi způsobily cukrovku«

41 DIALÉKÁRNA  
Výrobky pro lehčí život s diabetem

42 REPORTÁŽE  
Výběr nejzajímavějších událostí

48 ORGANIZACE  
Pacienti v Pardubickém kraji

50 INTERAKCE LÉKŮ  
Pozor na vzájemně se ovlivňující léky

52 FOTOCVIKY  
Protáhněte si s námi tělo

54 VITAMIN C  
Historie a současnost důležitého vitamínu

55 BAMBUS  
Dříve zbraní do bitvy, dnes proti nadváze

56 KUCHARKA: ČÍNA  
Poznejte s námi taje čínské kuchyně

58 KOMIKS  
Poprvé v ordinaci doktora Hodného

60 DIÁŘ  
Pozvánky na zajímavé akce

66 KŘÍŽOVKA  
Luštěte s námi o hodnotné ceny

