



- 4 AKTUALITY
Novinky a trendy z celého světa
- 8 **ROZHOVOR**
Olga Lounová: Splnit si své sny je snadné
- 10 DESET TIPŮ
Jak na jarní únavu
- 12 CELEBRITY
Profesionální sportovec, umělci i politik
- 14 CUKROVKA VE FILMU
Pohádkář: Láska, lži, vášeň, sny a inzulin
- 16 **TÉMA: POBYT V NEMOCNICI**
Jak se na hospitalizaci připravit
- 22 KDO JE KDO
As. MUDr. Jan Brož
- 24 DIABETES V ZAMĚŠTNÁNÍ
Kdy a jak o nemoci komunikovat?
- 26 MÍSTA APLIKACE INZULINU
Víte, kam (ne)aplikovat inzulin?
- 28 **PŘÁTELE PŘI DIABETU**
Hledejme lidi sobě rovné
- 30 INZULINOVÁ PUMPA MINIMED G640
Představení nejnovější inzulinové pumpy
- 33 ABSURDISTÁN
Nekonečné čekání u lékaře
- 34 KNIŽNÍ NOVINKY
Co by nemělo chybět ve vaší knihovně
- 36 WEBOVÉ STRÁNKY A APLIKACE
Porovnání www stránek krajských nemocnic
- 38 **CESTOVÁNÍ**
Izraelem křížem krážem
- 40 PŘÍBĚH ČTENÁŘKY
„Děti ze mě nespouštějí oči.“
- 41 DIALÉKÁRNA
Výrobky pro snazší život s diabetem
- 42 MUDR. JINDŘICH ŠIMURDA
Prioritou lékaře má být pacientova důvěra
- 44 **REPORTÁŽE**
Zajímavé aktivity patientských organizací
- 46 PLZEŇSKÝ KRAJ
Územní organizace Svazu diabetiků
- 48 TEKUTÉ ZLATO VE STRAVĚ
Rostlinné oleje pomáhají našemu zdraví
- 50 INTERAKCE LÉKŮ
Jaké kombinaci léků a potravin se vyhnout
- 52 **SNADNÉ CVIKY PRO KAŽDÉHO**
Protáhněte si s námi tělo
- 54 VITAMIN D
Co vše v organismu ovlivňuje?
- 56 BROKOLICE, MAK, MANGOLD
Obohatte jídelníček chutnou zeleninou
- 57 **RECEPTY Z ČERVENÉ ŘEPY**
Vyzkoušejte zdravé recepty
- 66 KOMIKS
O cukrovce s dr. Hodným
- 69 KŘÍŽOVKA
Luštění o zajímavé ceny