



- 4 **AKTUALITY**
Novinky a trendy z celého světa
- 8 **ROZHOVOR**
Jana Doleželová – kráska s glukometrem
- 10 **DESET TIPŮ**
Proti kouření a dalším závislostem
- 12 **CELEBRITY**
Cukrovka si nevybírá
- 14 **CUKROVKA VE FILMU**
Hollywoodské »kopačky« kvůli nemoci
- 16 **POBYTOVÉ AKCE PRO DIABETIKY**
Edukace i zábava
- 22 **KDO JE KDO**
Představujeme Sekci sester ČDS
- 24 **SYNDROM VYHOŘENÍ**
Může se týkat i vás?
- 26 **DENTÁLNÍ HYGIENA**
Význam ústní hygieny a vliv diabetu
- 28 **GASTROPARÉZA**
Porucha trávení způsobená diabetem
- 30 **INZULINOTERAPIE A NEVOLNOST**
Jak upravit léčbu při nevolnosti?
- 33 **ABSURDISTÁN**
Čekárna je také zdrojem informací
- 34 **KNIHY**
Co by nemělo chybět ve vaší knihovně
- 36 **INTERNETOVÉ STRÁNKY**
Weby zaměřené na edukaci a pobyty
- 37 **MOBILNÍ APLIKACE**
DiaMonitor – poznejte svůj diabetes
- 38 **CESTOVÁNÍ**
Podívejte se s námi do Gruzie
- 40 **PŘÍBĚH ČTENÁŘKY**
Doktorka mi moc nepomohla
- 41 **DIALÉKÁRNA**
Potraviny s minimálním obsahem sacharidů
- 42 **REPORTÁŽE**
Důležité akce pro diabetiky
- 44 **OLOMOUCKÝ KRAJ**
Přehled aktivit regionálních organizací
- 46 **ZELENINA S OBSAHEM INULINU**
Černý kořen, čekanka a jakon
- 49 **INTERAKCE LÉKŮ**
Síla a záludnost léčivých rostlin
- 50 **PITNÝ REŽIM**
Jak správně pít pro zdraví?
- 52 **VITAMIN E**
Nejdůležitější antioxidant v těle
- 54 **FOTOCVIKY**
Jednoduché cviky pro zlepšení zdraví
- 56 **LUHAČOVICE 2015**
Největší tuzemská diabetologická akce
- 57 **LUŠTĚNINY PATŘÍ DO JÍDELNÍČKU**
Vyzkoušejte nové a zdravé recepty
- 68 **DIÁŘ**
O nic důležitého nepřijdete
- 66 **KOMIKS**
O cukrovce s dr. Hodným
- 69 **KŘÍŽOVKA**
Luštěte o zajímavé ceny