



- 4 AKTUALITY
Novinky a trendy z celého světa
- 8 **ROZHOVOR**
MUDr. Kateřina Cajthamlová – na neposlušné diabetiky by byla přísnější
- 10 DESET TIPŮ
Pro pohodové cestování s diabetem
- 12 CELEBRITY
Primabalerína, herec i psychoterapeut
- 14 CUKROVKA VE FILMU
Inzulín jako sebevražedný nástroj
- 16 **DOVOLENÁ S DIABETEM**
Co si sebou nezapomenout?
- 22 KDO JE KDO
Představujeme OSAD
- 24 PORUCHY PŘÍJMU POTRAVY
Závažná komplikace diabetu
- 26 ZAHÁJENÍ INZULINOVÉ LÉČBY
Jak zvládnout tuto nesnadnou situaci?
- 29 PŘÍBĚH ČTENÁŘKY
Souboj v rodině o lepší glykemii
- 30 **OD 50, K 50.**
Zpověď MUDr. Jindřicha Šimurdy
- 32 KONTINUÁLNÍ MONITOROVÁNÍ
A jeho problematika u dětských pacientů
- 35 ABSURDISTÁN
Reklama a prodej potravinových doplňků
- 36 KNIŽNÍ NOVINKY
Co by nemělo ve vaší knihovně chybět
- 37 INTERNETOVÉ STRÁNKY
Co potřebujete k bezpečné dovolené?
- 38 **DIALÉKÁRNA**
Pomocníci do letního počasí
- 39 OLOMOUCKÝ KRAJ
Přehled územních organizací
- 40 CESTOVÁNÍ
Pomáhali jsme v Nepálu
- 42 **REPORTÁŽE**
Co zajímavého se děje ve světě diabetu?
- 44 EDUKACE HROU!
Poznejte diabetes zábavnou formou
- 46 VÝZNAM ZELENINY VE STRAVĚ
Pór, česnek a méně známý česnek medvědí
- 48 ZAHRANIČNÍ KUCHYNĚ
Na co se můžete na cestách těšit?
- 50 BIOTIN
Vitamin, který pomůže vaší pleti a vlasům
- 52 LETNÍ ALERGIE
Jaké alergeny na vás v létě číhají?
- 54 **PÉČE O NOHY**
Velmi důležitá součást každého dne diabetika
- 56 CVIKY PRO KAŽDĚHO
Tentokrát procvičíme hlavu, krk, paže a záda
- 58 **JEDLÉ KVĚTY**
Neobvyklé zpestření vašeho jídelníčku
- 68 DIÁŘ
O nic důležitého nepřijdete
- 66 KOMIKS
O cukrovce s dr. Hodným
- 69 KŘÍŽOVKA
Luštěte o zajímavé ceny