

OBSAH ČÍSLA

- 6 AKTUALITY**
Sledujeme nejnovější trendy
- 9 ZPÍVAJÍCÍ HRDÁ DIABETIČKA**
Zuzana Haasová
- 10 Z DIÁŘE**
Víme o zajímavých akcích v ČR
- 12 10 TIPŮ**
Jak zůstat i na podzim aktivní
- 14 SPORTUJÍCÍ DIABETIK:**
Cukrovka se dá zvládnout i s bruslemi na nohách
- 16 CELEBRITY S DIABETEM**
Andrew Lloyd Webber, Paula Deen, Nick Boynton
- 18 KDO JE KDO V ČESKÉ DIABETOLOGICKÉ SPOLEČNOSTI**
Prof. MUDr. Terezie Pelikánová, Dr.Sc.
- 20 ASERTIVITA V RUKOU DIABETIKŮ**
Naučte se jednat ve vlastním zájmu
- 22 POHYB**
Co si hlídat při pohybu v posilovně a v přírodě
- 24 POHÁDKOVÝ PŘÍBĚH**
Edukace dětí jako v pohádce
- 26 TRANSPLANTACE**
Umí vyléčit diabetes
- 30 VOLNÝ ČAS DIABETIKA**
Spoustu pohybu a regenerace
- 32 PÉČE O SENIORY**
Formy péče o seniory
- 36 REPORTÁŽE**
Jak bylo na diatáborech?
- 38 PRAHA**
Přehled organizací Svazu diabetiků
- 40 RECENZE INZULINOVÉ PUMPY**
Jak si vedla v testech pumpa Minimed Veo?
- 43 ABSURDISTÁN**
Sebepoškození nesprávným používáním
- 47 PŘÍBĚH**
Myslela jsem, že je to omyl
- 48 CESTOVÁNÍ**
Relax na Havajských ostrovech
- 50 DIALÉKÁRNA**
Budování obchodu pro diabetiky
- 53 BARVIVA**
Jaká barviva máme v potravinách?
- 54 ŠTÍTNÁ ŽLÁZA**
Nezbytnost pravidelné kontroly
- 55 OPUNCIE A MAMEA**
Ochutnejte exotické ovoce
- 56 KYSELINA LISTOVÁ**
Informace o vitamínu B9
- 58 FOTOCVIKY**
Zacvičte si s námi
- 60 OVOCE A ZELENINA Z VLASTNÍ ZAHŘÁDKY**
Vyzkoušejte nové recepty
- 65 DOTAZNÍK**
Hodnotíme spokojenost s edukací
- 67 KŘÍŽOVKA**
Soutěžte o zajímavé ceny
- 68 EDUKAČNÍ KOMIKS**
František a hypoglykémie



12 DESET TIPŮ JAK ZŮSTAT I NA PODZIM AKTIVNÍ



TRANSPLANTACE SLINIVKY UMÍ VYLÉČIT CUKROVKU 26



32 PÉČE O SENIORY NEJEN S DIABETEM