

# Obsah leden 2015



## 32

Jste náladová? Je to nepříjemné, ale normální.



## 52

Kdy běžet s průměrem k pediatrovi?

## 10

Čím rozjasníte domov? Inspirujte se.

## Na úvod

8 Píšete nám

10 Inspirace na leden

14 **VIP rozhovor:**

Kristýna Janáčková

## Téma měsíce

18 **Na vlastních nohou**

– jak matky podnikají

## Těhotenství

22 Když záda bolí

25 Styl pro těhotné

26 Bojíte se narkózy?

30 Těhotenský seriál:

Hlavně to nehrotit

32 7 nálad s bříškem

34 Maminky balí

do porodnice

36 Poradna gynekologa

38 Tipy pro těhotné

40 Vaše porodní příběhy

42 Mateřský dotazník:

Blanka Milfaitová

## Miminko

44 **Končíte s kojením?**

48 Malé, a přesto šikovné

– motorika ruky

50 **První silvestr**

52 Nadělení v plence

55 Cítit svoje tělo

56 Poradna zdravé výživy

58 **Jak zhubnout při kojení**

62 **Zpátky ve formě**

64 **Jak vypadat štíhle**

66 Fotosoutěž

68 Laktační poradna

70 **Přehled fusaků**

## Batole

72 **Jak vybrat školku?**

74 Poradna pediatra

76 **Já to jíst nebudu!**

79 Zvíře není dárek

82 Hry na sněhu

84 **Máme doma lyžníka**

86 Výbava na sních

## Větší děti

88 Vaše děti a alkohol

92 Hádáte se o dítě?

## Krása

96 Vlna a svetry vládnou

98 Proměna čtenářky

100 Kosmetické novinky

102 Darujte ve velkém

## Rodina

104 Hlídací koutky

106 Tipy pro zábavu

108 Kultura v lednu

110 S dětmi na horách

– ubytování i lyžování

114 Sladké snídaně

116 Psychologická poradna

118 Tipy na párty

122 Miničtení pro děti

124 Kam vyrazit v lednu

126 Horoskop

128 Jmenuje se

130 Otec na konec:

Martin Kraus