



- 4 **AKTUALITY**
Novinky a trendy z celého světa
- 8 **ROZHOVOR**
Šideri Váňová – O golfu a zdraví
- 10 **DESET TIPŮ**
Jak udržet oči zdravé při čtení
- 12 **CELEBRITY**
Diabetes je posílil
- 14 **CUKROVKA VE FILMU**
Boj ve vzduchu kvůli inzulinu
- 16 **SYNDROM SUCHÉHO OKA**
Co to je a jak se mu vyhnout?
- 20 **DIABETES A RODINA**
Jak může diabetes ovlivnit lidské vztahy
- 22 **DĚDIČNOST DIABETU**
Kdy je diabetes dědičný?
- 26 **TIPY PRO ZDRAVÉ OČI**
Víte, jak správně vybrat brýle nebo čočky?
- 28 **ZDRAVÉ HUBNUTÍ**
Tentokrát to udělejte správně!
- 30 **NEUVĚŘITELNÉ DIETY**
Tyhle rozhodně nezkoušejte!
- 31 **LÉČIVÉ ROSTLINY**
S aloisí si bezstarostně osladíte cokoli
- 34 **PŘÍBĚH**
„Krav maga – pohyb, který nám pomohl“
- 36 **REPORTÁŽE**
Co zajímavého se děje ve světě diabetu?
- 40 **ZDRAVÉ SVAČINY**
Zjistěte, jak by měla zdravá svačina vypadat
- 41 **ABSURDISTÁN**
Život v domovech pro seniory
- 42 **SETKÁNÍ MLADÝCH LEADERŮ**
Jak to vypadá s projekty pro diabetiky?
- 44 **DIALÉKÁRNA**
Vaši pomocníci v léčbě diabetu
- 45 **KNIŽNÍ NOVINKY**
Co by nemělo ve vaší knihovně chybět
- 47 **APLIKACE**
Užiteční pomocníci ve vašem mobilu
- 48 **CESTOVÁNÍ**
Navštivte s námi exotický ostrov Bali!
- 50 **POHYBOVÁ AKTIVITA**
Proč je důležitá a jak vybrat tu správnou?
- 52 **HISTORIE**
Poznejte počátky diabetu!
- 58 **CVIKY**
Pojďme si protáhnout záda
- 60 **KUCHAŘKA**
Naučte se vařit metodou sous vide!
- 66 **KOMIKS**
O cukrovce s dr. Hodným
- 68 **DIÁŘ**
O nic zajímavého nepřijdete
- 69 **KŘÍŽOVKA**
Luštěte o zajímavé ceny