

AKTUALITY	4
HLAVNÍ TÉMA	
ZNÁMÁ I TAJEMNÁ Co tělu přináší kostní dřev	6
LÉKÁRNA	
SEZNÁMENÍ S VOLNĚ PRODEJNÝMI LÉKY	8
ZDRAVÍ	
TAKÉ SKRÝVÁTE OŠKLIVÉ NEHTY? Rizika plísňových onemocnění nehtů	10
TOUŽÍME PO KRÁSE Který přípravek nejlépe ošetří vaši pleť před spánkem	12
PÁLÍ VÁS ŽÁHA? Pocit, kterému je třeba věnovat pozornost	14
PORADNA	
NA VAŠE DOTAZY ODPOVÍDÁ PRAKTICKÝ LÉKAŘ A SPECIALISTÉ	16
LEXIKON	
KDYŽ JE JÍDLO NEBEZPEČÍM Jak rozetnout bludný kruh bulimie	18
RODINA	
TĚHOTENSTVÍ Krok za krokem	20
MÁME DOMA ŠKOLÁKA Jak se změní život dítěte vstupem do 1. třídy	22
DĚTSKÝ LÉKAŘ	
ŠILHÁ VAŠE DÍTĚ? Nepropásněte období, kdy je čas vše napravit	24
SENIORŮ	
VĚC OSOBNÍ POHODY Ošetření ústní dutiny ve vyšším věku	26
DIABETES	
VITAMINOVÁ PREVENCE Jak předejdete komplikacím diabetu	28
ROZHOVOR	
S RADKOU FIŠAROVOU	30
RECEPTY	
PESTRÝ JÍDELNÍČEK	31
HŘÍŽOVHA	33