



6

ROZHOVOR

Lenka Zahradnická

ROZHOVOR

6 Lenka Zahradnická

Rozhodla se pro herectví, ovšem role sester a nově i lékařky ji neustále potkávají!

AKTUÁLNĚ

10 Chceme miminko

Co dělat, když se nedaří?

ZDRAVÍ

18 Hrozí vám cukrovka?

Důležité je, abychom nemoc rozpoznali včas a udrželi ji na uzdě.

20 Jak vyzrát na sennou rýmu

24 Příběh: Richard Gere

28 **TÉMA POD LUPOU:** Pocení



40

DĚTI

Péče o dětské zoubky

32

Poradna



Když pocení přesáhne únosnou míru, může být příznakem, že s naším tělem není něco v pořádku.

34 Nevítaný spolubydlíci jménem PLÍSEŇ

Nepříjemný zápach, načernalá a navlhlá zeď – tak to vypadá, když k vám domů zavítá plíseň. Poradíme, co s ní!

DĚTI

40 Péče o dětské zoubky

Víte, že ideální čas k návštěvě zubního lékaře je již po prožezání prvního zoubku?

43 Dětský kaleidoskop

KRÁSA

44 Krásná i při sportu

Co mít v kosmetické taštičce při cvičení?

47 Kosmetický kaleidoskop

VÝŽIVA

52 Probiotika a prebiotika

Jak fungují a kde je najdeme?

56 Švestkové recepty nejen pro dobrou náladu

58 S vařečkou v ruce

Herec Jaroslav Šmíd

POHYB A RELAXACE

62 Pilates, tanec a box v jednom!

Slyšeli jste už o piloxingu? Pokud chcete mít pěknou figuru, pevný svalový korzet a cítit se po psychické stránce fit, zkuste ho. Je to cvičení, které vás bude bavit.

květen

ZDRAVÍ

obsah

66

CESTOVÁNÍ
Na Křivoklát!



65 Wellness zápisník
66 Na Křivoklát!
Vydejte se s námi
po stopách Karla IV.

PSYCHOLOGIE

70 Sociální fobie
72 Zápisník psychologie

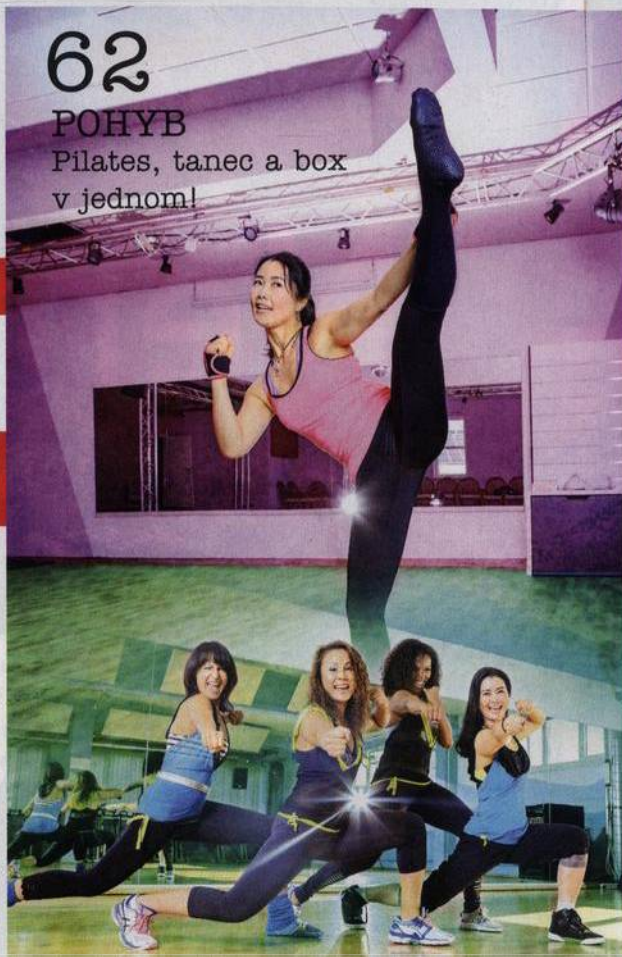
OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna
14 Co je nového
32 Poradna
51 Naturkoutek
74 Záhadné vitaminy
78 Tipy do knihovny
79 Homeopatie

62

POHYB

Pilates, tanec a box
v jednom!



56

RECEPTY

Švestkové recepty
nejen pro dobrou
náladu

