



- 4 **AKTUALITY**
Novinky a trendy z celého světa
- 8 **ROZHOVOR**
Se Simonou Stašovou o životní pohodě
- 13 **DESET TIPŮ**
Pro správné zažívání
- 14 **CELEBRITY**
I s cukrovkou dosáhli svých cílů
- 16 **CUKROVKA VE FILMU**
Ochránce i Poslední vlak pojí diabetes
- 18 **DIABETICKÁ NEUROPATIE**
Onemocnění nervů důsledkem cukrovky
- 22 **RODIČ S DIABETEM**
Před dětmi bez tajností
- 24 **CESTOVÁNÍ S DIABETEM**
Cukrovka společníkem na cestách
- 26 **BOLEST OCHROMÍ DUŠI I TĚLO**
Vnímejte varovné signály bolesti
- 28 **DIABETES A IMUNITA**
Nezastupitelná role imunity
- 30 **BALÍME NA TÁBOR**
Co vše nezapomenout přibalit na tábor
- 34 **REPORTÁŽE**
Co zajímavého se děje ve světě diabetu?
- 37 **KNIŽNÍ NOVINKY**
Co by nemělo ve vaší knihovně chybět
- 38 **WEB / APLIKACE**
Užiteční pomocníci ve vašem mobilu
- 40 **ČTENÁŘSKÝ PŘÍBĚH**
Rozhovor s herečkou Monikou Menclovou
- 44 **PŘEDSTAVENÍ MLADÝCH LEADRŮ**
Projekty mladých diabetiků ve světě
- 46 **CESTOVÁNÍ**
Na dobrodružné návštěvě jižní Afriky
- 50 **LÉČIVÉ ROSTLINY**
Využití rostlin v léčbě cukrovky
- 51 **HISTORIE DIABETU**
Poznejte počátky diabetu
- 52 **ABSURDISTÁN**
Rozdílné přístupy škol k nemocným
- 54 **DRASLÍK**
Srdce se bez něj neobejde
- 56 **POHYBOVÁ AKTIVITA**
Chůze je ideální pro každého
- 58 **CVIKY PRO KAŽDÉHO**
Protahovací a posilovací cviky se švihadlem
- 60 **KUCHAŘKA**
Recepty s ořechy, sezamem i chia semínky
- 66 **KOMIKS**
O cukrovce s dr. Hodným
- 68 **DIÁŘ**
O nic zajímavého nepřijdete
- 69 **KŘÍŽOVKA**
Luštěte o zajímavé ceny