

DOPISY ČTENÁŘŮ

4 Pište, odpovíme vám

TĚHOTENSTVÍ

- 8 Vynechte drastickou dietu!
- 12 Těhotenská poradna
- 14 Jaký jste typ maminky?
- 16 Počkejte s miminkem aspoň tři měsíce

POROD

18 Pomocná ruka v těžké hodině

PO PORODU

- 22 Tvarujeme postavu
- 24 Vlažná sprcha

MIMINKO

- 26 Kojíte? Sportu se bát nemusíte...
- 30 Léto v dětském jídelníčku (Výživa 1. roku)
- 32 Jak to, že toho tolik umí?
- 34 Sedí se mu dobře
- 36 Budte fit společně
- 38 Má zvýšenou teplotu (Zdravé dítě)

BATOLE

- 40 Bábovičky z písku
- 42 Parádnice na prázdninách
- 44 Perličky nejmenších
- 45 Následky veganství (Zdravé dítě)

PŘEDŠKOLÁK

46 Hrou se učí soustředit



Jaká jste maminka?

14



Může těhotná držet dietu? 8

Kontaktní čočky vám zjednoduší život a ještě mohou být pěkným módním doplňkem



65
Fit

- 46 O prázdninách nic nedoženete
- 50 Zánět mozkových blan (Zdravé dítě)

PÉČE O DÍTĚ

- 52 Pozor, havárie!
- 56 Kompot, nebo džem? (Stravování)
- 58 Zákaz pečiva! Dieta při celiakii
- 60 Proč teď stáčí očička? (Pediater)

ŽIVOT V RODINĚ

- 62 Botky v hlavní roli (Fit)
- 66 Jana Adámková: Stres nemá v mém životě místo (Rozhovor)
- 69 Rodiče na trhu práce

OBSAH

56
Stravování



- 70 Nákup do školy
- 74 Už dokáže lézt za hračkou... (Cvičení)

PARTNERSKÉ VZTAHY

- 76 Kosmetické novinky
- 78 Vysokoškolské peripetie
- 82 Soutěž o nejroztomilejší fotku s Johnson's baby
- 84 Bezplatná inzerce

MEDICÍNA

86 Maminkou neplánovaně

HŘÁTKY PRO DĚTI

88 Lampiony a indiánské míčky

JÍDELNÍČEK

93 Zdravé pochutnání

BETYNKA INFORMUJE

96 Baví děti práce na zahradě?

TIP NA ZAJÍMAVÉ ČTENÍ

ROZHOVOR

66 Tentokrát s Janou Adámkovou



Učitelka, „rosnička“, pak televizní moderátorka a teď také maminka dvou kluků – Pěti a Dannyho