

30

ZDRAVÍ
Nejčastější
dovolenkové
trápení?
Zažívací
potíže!

6

ROZHOVOR
Anna Fixová



14

ZDRAVÍ
Co je nového



ROZHOVOR

6 Anna Fixová

Herečka, která se na svět dívá přes objektiv

AKTUÁLNĚ

10 Manuál pro horké letní dny

Už se nemůžete dočkat dovolené až budete jen relaxovat? To je jasné, ovšem neměli byste zapomínat na prevenci a určitá pravidla, která je nutné právě v létě dodržovat.

ZDRAVÍ

16 Existují diety, které neškodí zdraví?

20 S depresí může pomoci i neurobiofeedback

24 Skutečný příběh

Cameron Diaz netočí filmy jako na běžícím pásu. Na každou roli se svědomitě připravuje. A nebojí se stárnutí!

28 Poznáte infarkt a umíte poskytnout první pomoc?

Infarkt myokardu v Česku ročně postihne kolem 40 000 lidí a okolo 25 procent z nich na jeho následky umírá. Každý člověk měl vědět, jak infarkt vypadá a co dělat v případě, že máte podezření, že jste jeho svědky.

30 Nejčastější dovolenkové trápení? Zažívací potíže!

36 TĚMA POD LUPOU: Jak mít zdravé a silné kosti?

DĚTI

40 Aby si léto užily!

Letní pravidla péče o dětskou pokožku

44 Dětský kaleidoskop

KRÁSA

46 Zkuste návrat k přírodní péči o pleť

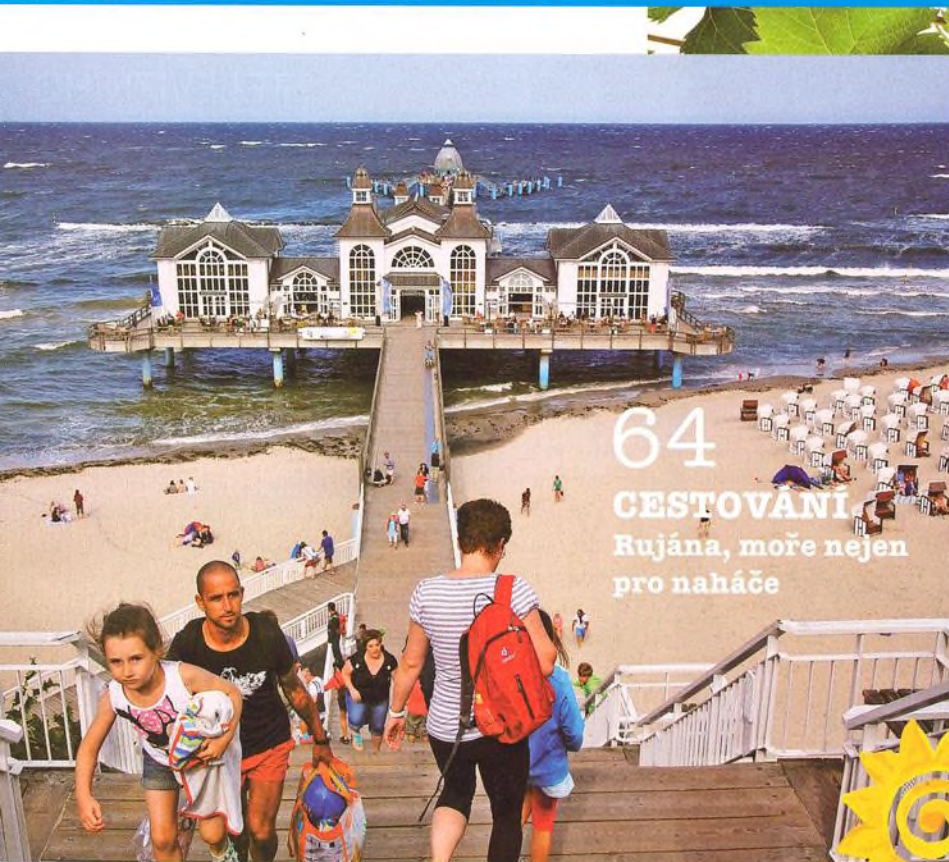
Zapomeňte na krémy plné chemie a raději zvolte přírodní olejovou péči. Řešení v ní najde každý druh pleti – suchá, citlivá, ale i mastná a aknézní!

48 Kosmetický kaleidoskop

VÝŽIVA

50 Dokonalá zahradní party

Garden party je především o příjemném posezení s rodinou či přáteli na čerstvém vzduchu u dobrého jídla a pití.



64

CESTOVÁNÍ

Rujána, moře nejen
pro naháče

74

ZÁHADNÉ
VITAMINY

54 Semínkové menu plné energie

58 S vařečkou v ruce

Ing. Miloš Petera, hejtman
Středočeského kraje

POHYB A RELAXACE

60 Běhu přijdete na chuť!

Jste líní? Nechce se vám po ránu vylézt z postele? Vyléčit by vás mohl běh!

64 Rujána, moře nejen pro naháče

Chladnější Balt vás zahřeje divokostí svých vln a rozpáleným pískem nekonečných pláží. Ostrovem vás provedou kilometry cyklostezek a pobřežních cest podél úchvatných křídových útesů.

67 Wellness zápisník

PSYCHOLOGIE

68 Co je emoční inteligence?
A co dělat, když chybí?

70 Zápisník psychologie

SEX

72 Deset důvodů, proč je sex prospěšný

Sex sice vnímáme primárně jako zdroj tělesného potěšení nebo způsob, jak zplodit potomka, ale velký vliv má také na naše zdraví a psychiku. Co všechno sex dokáže?

79

Homeopatie

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

14 Co je nového

34 Poradna

74 Záhadné vitaminy

78 Tipy do knihovny

79 Homeopatie

