

Obsah leden 2013



28

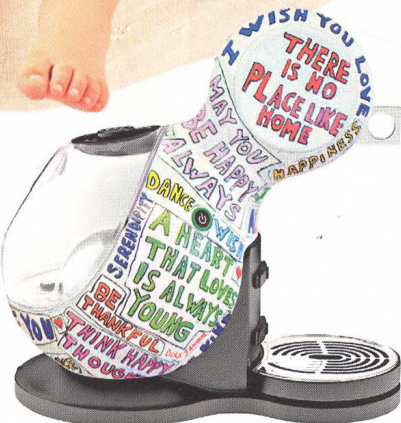
Víte, že oslabené pánevní dno ovlivňuje vaše i partnerovy sexuální prožitky?

S tímto diářem se budou narozeniny pamatovat jako nic (str. 13)



76

Nebaví ho předčítání? Poradíme, jak batole udržet u knížek.



I takhle originálně může vypadat kávovar (více na straně 14)

Na úvod

- 6 VIP dětství: Vzpomínky Vladimíra Hrona
- 8 Píšete nám
- 12 Inspirujte se v lednu
- 16 **Rozhovor měsíce: Lobkowiczovi**

Téma měsíce

- 20 **Pánevní dno**
- 24 **Zpět do kondice**
- 28 **Orgasmus a pánevní dno**

Těhotenství

- 30 Jste na dítě sama?
- 34 Estrogen, progesteron & spol.
- 36 Móda pro těhotné
- 37 Poradna gynekologa
- 38 Bářin deník: 2. díl seriálu
- 40 Žádný stres!
- 44 Tipy pro těhotné
- 46 Pupík roku

Miminko

- 48 Vrozená vybavička novorozenců (reflexy)
- 50 Roste vaše miminko správně?
- 52 Proč se zbavit dudlíku do jednoho roku
- 54 Manuál pro první hlídání
- 56 Laktační poradna
- 58 Jak udělat radost? (Tipy)
- 60 Vaše porodní příběhy
- 62 Poradna první pomoci
- 63 Poradna zdravé výživy

Batole

- 64 Fotosoutěž
- 66 Jak vyzrát na rýmu a kašel
- 70 Když je máma doktorka
- 73 Šup do hajan
- 76 Nevyrží u knížek?
- 79 Poradna pediatra

Předškolák

- 80 Můžeme jít ven?
- 82 Co dělat, když...
... vaše dítě udělá trapas
- 84 Už žádné výmluvy!
- 86 Malá, ale důležitá: Štítná žláza trápí i děti
- 88 Co se hodí do sněhu

Školák

- 90 Koketou od peřinky
- 92 Je to slepák, nebo ne?

Krása

- 94 Móda na večírek
- 96 Proměna čtenářky
- 99 Mateřský dotazník
- 100 Sníh ve vlasech
- 102 Malovátka
- 104 Čištění pleti

Rodina

- 108 Předsevzetí pro velké holky
- 110 Vaření s Ladou: Dětský punč
- 112 Co dělat s dětmi, když je venku mráz či dešť
- 114 Fejeton: Milovníci tradic
- 116 Co na to táta
- 117 Rodinné vaření
- 119 Jmenuje se...
- 120 Cestování: Barcelona
- 124 Psychologická poradna
- 126 Postavte si iglú
- 130 Přečtěte si
- 131 Kulturní tipy
- 132 Zimní tipy pro rodinu
- 134 Koutek pro děti
- 138 Kam vyrazit v lednu: Tipy na výlety a akce
- 140 Fotosoutěž
- 142 Horoskop
- 146 Otec na konec: Otázky pro Šimona Ornesta