

# obsah

6 Nové zprávy

## DOMÁCÍ LÉKAŘ

8 Lepší nálada  
po prvním soustu

## TÉMA

10 Předjarní boj o vitaminy  
Jak omezit ztráty na minimum

16 O obezitě trochu jinak,  
5. část  
Když nadváha  
znemožňuje mateřství

## PROJEKT

19 Jarní plán  
Než sundáte zimní kabát

## SERIÁL/NOVÉ TĚLO

24 Pryč s polštářem

## JAK SE MÁTE?

30 Dagmar Pecková  
Zeleně mám kolem sebe  
moc ráda

## KLINIKA

34 Hrudní páteř jako  
zdroj problémů, 2. část

38 Nutná vyšetření  
před úpravou prsů

42 Co se děje  
v našich tepnách?

46 Životní styl  
středoškoláků  
je odstrašující

48 Pohádka  
o školovém bacílkovi

52 Stres z nemoci  
se dá zvládnout

56 Z každé malé rány  
může být velký problém

58 Co dělat, když...  
...vám něco „padne do oka“

## MŮJ ŽIVOTNÍ STYL

60 Tomáš Beroun  
Nepiju mléko s medem  
ani syrová vajíčka



## ZDRAVÍ A KRÁSA

62 Správný přístup  
k vlasům  
Chybičky při mytí

## PŘÍRODNÍ LÉKÁRNA

68 Zázvor v roli favorita

## CÍTIT SE LÉPE

72 Osm cest, které vás  
vzdálí stresu

## ZDRAVÝ DOMOV

74 Pračka favoritem  
domácnosti

## ČAS NA ZMĚNU

79 Začínáme s...  
Žonglování vám pomůže  
ovládnout tělo

## ALTERNATIVNÍ METODY

84 Homeopatie  
a problémy se štítnou  
žlázou

## ŽIJEME SE ZVÍŘATY

86 Cvičení místo  
zázračné pilulky

## NA KUS ŘEČI

98 Mgr. Milan Polák



30

