



6

ROZHOVOR  
Monika Leová

## ROZHOVOR

### 6 Monika Leová

Slečna s úsměvem, který vás dostane!

## AKTUÁLNĚ

### 10 Je dobré vědět předem, na co máte nárok!

Víte, na co máte u lékaře nárok? A umíte postupovat správně, když chcete své nároky prosadit?

## ZDRAVÍ

### 18 Zjistili jsme, jaké nemoci vás trápí nejčastěji

### 24 Chřipka: vybírejte ze dvou vakcín

Přemýšlíte o očkování proti chřipce? Ideálním obdobím pro vakcinaci je říjen a listopad.

10

AKTUÁLNĚ  
Je dobré vědět předem, na co máte nárok!



40

TÉMA  
POD LUPOU

Jsou módní, slušivé, ale často i nebezpečné

### 28 Příběh

Joanne Rowling  
aneb Jak chudá dívka ke štěstí přišla.

### 32 Nejčastější bakteriální infekce dýchacích cest

### 36 Vyzrajte na bolest a buďte fit!

Několik tipů, jak můžete omezit bolesti pohybového aparátu.

### 40 TÉMA POD LUPOU: Jsou módní, slušivé, ale často i nebezpečné

## DĚTI

### 46 Dětský kaleidoskop

### 48 Co s nemocným dítětem a jak ho léčit

Víte, která onemocnění zvládnete vyléčit sami doma a kdy je nutné vyhledat pomoc lékaře?

## KRÁSA

### 52 Líčení nude rozhodně není nudné!

Nalíčení v jemných tónech, s rozzářenou pletí a jemnými odlesky sluší každé ženě. Dokonale přirozený look se ale neobejde bez precizního postupu.

### 56 Kosmetický kaleidoskop

## VÝŽIVA

### 58 Kozí mléko je lehce stravitelné a zdravé

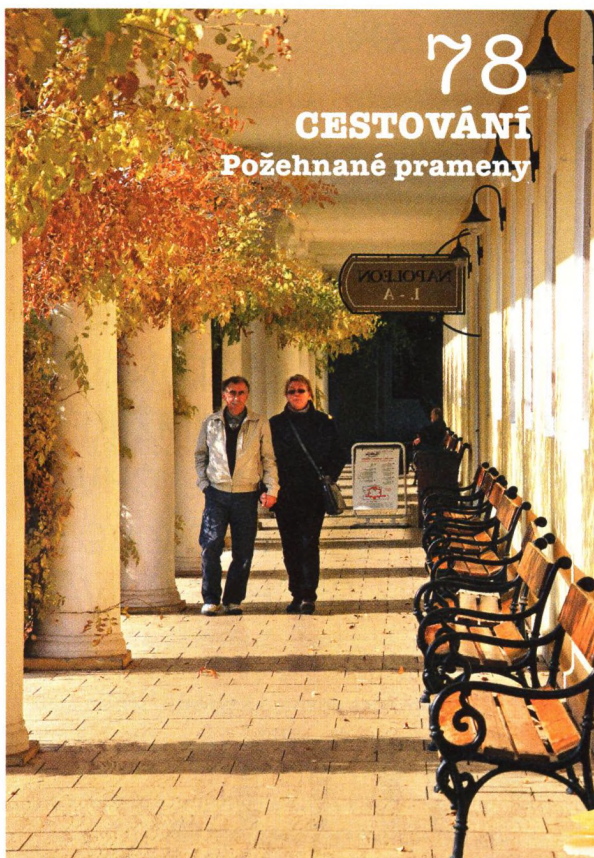
Kozí mléko a produkty z něj byly pro své blahodárné účinky na zdraví a krásu oblíbené již ve starém Egyptě, Římě a Řecku.

### 62 S vařečkou v ruce

David Mináč, fotograf, filmař, psycholog a hudebník.

# listopad

# ZDRAVÍ



78

**CESTOVÁNÍ**  
 Požehnané prameny

64

**RECEPTY**

 Osladte si  
 podzim


64 Osladte si podzim

**SEX**
**88 Se sexem nemusíte seknout!**

Nejčastější problémy, jež mění sex na traumatizující zážitek, a možnosti řešení.

**POHYB  
 A RELAXACE**
**68 Hurá do bazénu!**

Plavat může každý nezávisle na věku, zdravotním stavu nebo výkonnosti.

**72 Ploché břicho zaručí  
 správné cvičení**
**76 Wellness zápisník**
**78 Požehnané prameny**

Muž lámající berli přes koleno je světoznámým symbolem Piešťan.

**PSYCHOLOGIE**
**82 Záchvatovité přejídání je  
 problém psychiky.**

Jak na ně vyzrát?

**85 Zápisník psychologie**
**OSTATNÍ  
 RUBRIKY**
**3 Listárna**
**16 Co je nového**
**44 Poradna**
**90 Bylinky**
**94 Tipy do knihovny**
**95 Homeopatie**

72

**POHYB  
 A RELAXACE**

 Ploché břicho  
 zaručí správné  
 cvičení
