



LUCIE VONDRÁČKOVÁ

12

Ve svých jednadvaceti letech jde neteř Heleny Vondráčkové svou uměleckou cestou. Nahrává desky, hraje v divadle, televizních inscenacích i ve filmu.

ZDRAVÉ NOHY JSOU POKLAD

18

Věnujete svým chodidlům dostatečnou péči? Jestliže ano, odmění se vám.

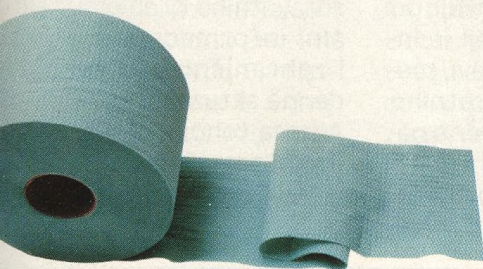


Foto: MICHAEL PHOTOBANK

KDYŽ STŘEVA STÁVKUJÍ

60

Dovolenou vám může pokazit jak špatné počasí, tak i zácpa. Víte, jak se jí zbavit?

34 PŘECHOD BEZ PROBLÉMŮ

Nejen ženy kolem padesátky, ale i muži prožívají úbytek pohlavních hormonů.



NA NÁVŠTĚVĚ

38

Martin Dejdar je hercem mnoha tváří. Dobře se cítí i ve své nové muzikálové roli v Hudebním divadle Karlín.

LIDÉ

- 5 Čtyři otázky pro Květu Fialovou
- 10 Ze společnosti
- 12 Rozhovor s Lucií Vondráčkovou
- 38 Na návštěvě u Martina Dejbara
- 55 Anketa
- 50 Osudy hvězd: Harrison Ford
- 62 Příběh Jiřího Kaňky

AKTUÁLNÍ TÉMA

- 4 Aktuality a zajímavosti
- 28 Když změna počasí bolí
- 32 Tuberkulóze neodzvonilo
- 46 Kóma není diagnóza
- 60 Když střeva stávkují: zácpa
- 64 Kaleidoskop

PÉČE O DÍTĚ

- 66 Adopce na dálku
- 68 Noční můra dětí i rodičů: pomočování

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 6 Když se pleť zblázní
- 8 Kosmetické rady
- 9 Krémy pro citlivou pleť
- 17 Relaxace
- 18 Zdravé nohy jsou poklad
- 23 Jak si vybírat boty
- 24 Procvičte si chodidla
- 26 Test: máte sklon ke křečovým žilám?
- 58 Poradna
- 78 Fytoterapie: pelargonie
- 79 Netradiční terapie: tajemství žižal

ŽIVOTNÍ STYL

- 16 Kariéra
- 34 Menopauza bez problémů
- 36 I muži mají svůj přechod
- 37 Test pro muže
- 42 Extrémní sporty
- 53 Sex pikantně
- 54 Nejdřív milenci, pak přátelé
- 56 Život v cizím těle: transsexualita

VÝŽIVA A RECEPTY

- 72 S vařečkou v ruce: Hanka Křížková
- 74 Rostlinné maso
- 75 Vitamíny pod víčkem
- 76 Saláty

ZÁBAVA A POUČENÍ

- 48 Test: máte autoritu?
- 80 Soutěž
- 81 Křížovka