



12

## NICOL LENERTOVÁ

Oblíbená moderátorka televizního zpravodajství se nám svěřila s tím, jak pečuje o své zdraví a jak se vyrovnává se stresem.



## ZÁHADNÝ DIABETES

Cukrovka trápí stále větší množství lidí. Většinou je to výsledek našeho nezdravého a uspěchaného životního stylu.

18



34

STRUČNÝ PRŮVODCE  
TĚHOTENSTVÍ

Krok za krokem devíti měsíci radostného očekávání. Co se děje s vaším tělem a jak se vyvíjí budoucí dítětko?



## NEBOJTE SE HOREČKY

U dětí nemusí být nebezpečná, může však signalizovat vážnou nemoc.

54

CO NEJČASTĚJI  
TRÁPÍ MUŽE

O problémech mužské sexuality.

42

## LIDÉ

- 5 Čtyři otázky pro Stellu Zázvorkovou
- 10 Ze společnosti
- 12 Rozhovor s Nicol Lenertovou
- 30 Osudy hvězd: Vivienne Westwood
- 36 Anketa
- 40 Na návštěvě u Svatopluka Beneše
- 44 Češky pohledem Anife Vyskočilové
- 68 Příběh: Ing. Josef Kocourek

## AKTUÁLNÍ TÉMA

- 4 Aktuality a zajímavosti
- 16 Día kaleidoskop
- 18 Záhadný diabetes
- 21 Diabetik u zubaře
- 22 Cukrovka a mateřství
- 24 Nebezpečná obezita
- 28 Kaleidoskop

## PÉČE O DÍTĚ

- 26 Dětský diabetes
- 52 Učíme děti zvládat problémy
- 54 Horečka
- 57 Dětský kaleidoskop
- 58 Bude maminkou?

## ZDRAVÍ A KRÁSA

- 6 Její veličenstvo pleť
- 9 Aloe vera – pomáhá po staletí
- 34 Stručný průvodce těhotenstvím
- 38 Nebojte se porodu
- 50 Poradna Zdraví
- 60 Fytoterapie: túje
- 70 Neobvyklá terapie: Magnetoterapie

## ŽIVOTNÍ STYL

- 42 Na co se ptají muži sexuologa
- 46 Psychoporadna: Nenechte ho utéct
- 66 Relaxace

## VÝŽIVA A RECEPTY

- 62 Nádobí pro zdravé vaření
- 64 Tofu
- 72 S vařečkou v ruce: Milan Drobný
- 74 Vaříme s remoskou

## ZÁBAVA A POUČENÍ

- 37 Naše tipy na vánoční dárky
- 78 Test: Jste dobrá kuchařka?
- 80 Soutěž
- 81 Křížovka