



8

LUCIE BÍLÁ

V rozhovoru s naší nejpopulárnější zpěvačkou se dozvíte co chystá pro své fanoušky jako vánoční dárek.



42

BARVY VÁNOC

Jak barvy ovlivňují naši vánoční náladu.



OSTEOPORÓZA

14

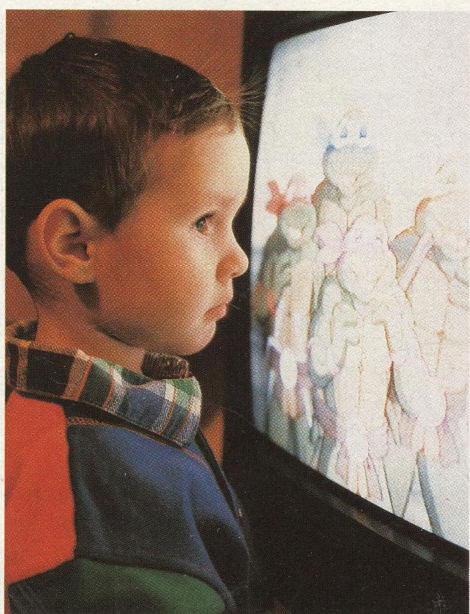
Je považována za epidemii 21. století, již se lze vyvarovat vhodnou stravou a dostatečným pohybem.



CO KAZÍ NAŠE DĚTI

54

Je počítač a televize nepřitelem našich dětí?



S VAŘEČKOU V RUCE

74

Vánoční povídaní a vaření s Dagmar Patrasovou.

LIDÉ

- 5 Čtyři otázky pro Zdenu Studénkovou
- 8 Rozhovor s Lucíí Bílou
- 30 Anketa
- 36 Ze společnosti
- 38 Na návštěvě u Áji Vrzáňové
- 56 Osudy hvězd: Marlee Matlinová

AKTUÁLNÍ TÉMA

- 4 Aktuality a zajímavosti
- 14 Osteoporóza – tichý zloděj kostí
- 28 Vánoce očima psychologa
- 42 Barvy a Vánoce
- 46 Nákupní horečka
- 50 Chřipka

PÉČE O DÍTĚ

- 34 Mléčná souhra – aby kojení nebolelo
- 48 Dětský kaleidoskop
- 54 Co kazí naše děti

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 6 Oči jako drahokamy
- 22 Pohybem ke zdraví
- 24 Rty jako bohyně
- 41 Věda: Nová léčba bolesti
- 52 Poradna Zdraví
- 58 Nemoc pod lupou: Vitiligo
- 78 Fytoterapie: myrta

ŽIVOTNÍ STYL

- 32 Kaleidoskop
- 60 Dobrou noc - zdravé spaní
- 68 Sex pikantně
- 64 Decibely v ložnici
- 66 Esenciální oleje
- 70 Co neříkáme lékařům

VÝŽIVA A RECEPTY

- 72 Ořechy
- 74 S vařečkou v ruce: Dagmar Patrasová
- 76 Zdravé tipy na Štědrý večer

ZÁBAVA A POUČENÍ

- 44 Naše tipy na vánoční dárky
- 62 Test: Spolu v posteli.
- 80 Soutěž
- 81 Křížovka