

28. ledna 2003
LIDÉ

10

ADÉLA GONDÍKOVÁ

Těhotná jsem nikdy nebyla!



24

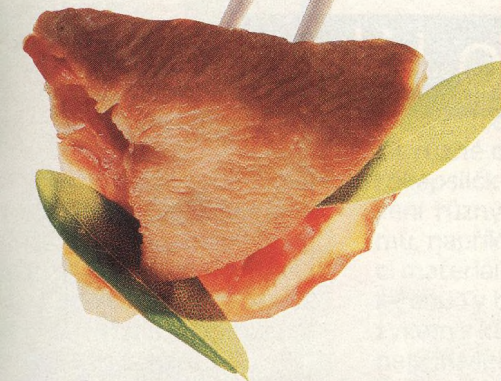
CHŘIPKA,
NEBO VIRÓZA?

Antibiotika nejsou léky proti chřipce ani jiné virové nákaze, přesto je někteří lékaři pacientům stále předepisují.

VÁLKA PROTI TUKŮM

Tloustnutí v zimě není přirozeným jevem a nemá žádné vědecké opodstatnění. Je jenom neobratným pokusem omluvit vlastní mlsnost a přejídání tučnými jídly.

32

ZBAVTE SE
STAROSTÍ

Masáž je výborným prostředkem ke zmírnění bolesti, uvolnění ztuhlých svalů, odbourání stresu i psychickou relaxaci.

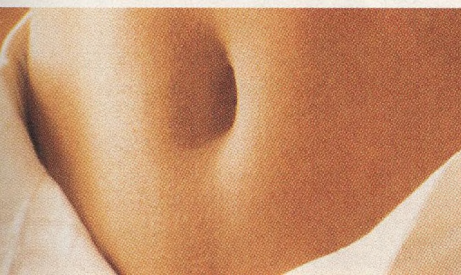
20



34

NEPŘÍJEMNÉ
KOMPLIKACE

Většina žen alespoň jednou za život onemocní zánětem močového měchýře. Existují ovšem způsoby, jak potíže zmírnit a zabránit jejich opakování.



64

OLEJE
POD DROBNOHLEDEM

Díky tomu, kdo vynalezl rostlinné oleje! Jsou chutné a na rozdíl od živočišných tuků neohrožují naše zdraví.

- 5 Čtyři otázky pro Emmu Srnčovou
- 10 Rozhovor s Adélou Gondíkovou
- 17 Anketa
- 30 Osudy hvězd: Sandra Bullocková
- 38 Na návštěvě u Mira Žbirky
- 62 Společnost
- 74 Příběh: Světlo za oponou

NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- 14 Vražda ze smutku
- 18 Stres a hormony
- 20 Zbavte se starostí
- 24 Chřipka, nebo viróza?
- 28 Nohy jsou náš poklad
- 32 Válka s tuky
- 34 Zánět močových cest

PÉČE O DÍTĚ

- 44 Hlava v kleštích
- 46 První kotrmelce
- 48 Dětský kaleidoskop

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 6 Zima a vlasy
- 7 Triky pro krásu
- 42 Zachraňte své mládí
- 52 Netradiční terapie – kameny
- 60 Poradna
- 78 Fytoterapie

ŽIVOTNÍ STYL

- 36 Tělo jako barometr
- 41 Jak přežít zimu
- 56 Zachovejte klid
- 50 Muži a potence
- 76 Cvičení
- 63 Bublina pod kůží
- 66 Sex

VÝŽIVA A RECEPTY

- 68 S vařečkou v ruce – Jarmila Švehlová
- 64 Oleje pod drobnohledem
- 70 Koření
- 72 Recepty

ZÁBAVA A POUČENÍ

- 54 Test
- 80 Soutěžte s námi
- 81 Křížovka