

## 10 JANA ŠTEFÁNKOVÁ:

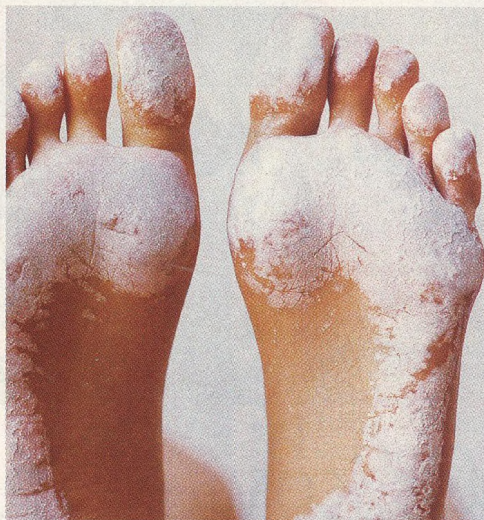
Nelíbilo se jí, že je považována pouze za sexsymbol, rozhodla se tedy pro náročnější cestu.



## UDĚLEJ SI SÁM

Už řadu let jsou v lékárnách k dispozici takzvané domácí testy. Popularitu však získaly jenom některé.

26



## 46 KŮŽE V OHROŽENÍ

Vlhké prostředí v našich domovech po povodních může být zdrojem plísní a ekzémů.



## JARO JE TADY!

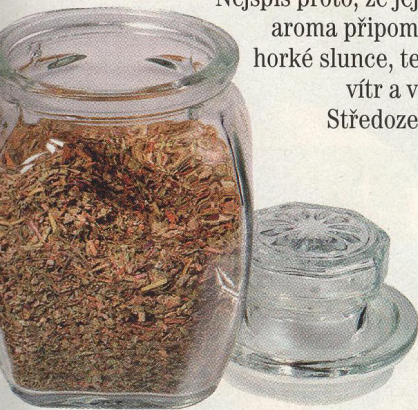
Ospalost, únava, nervozita, nebo dokonce deprese. Tak o sobě dává vědět blížící se jaro u některých lidí. Všem těmto nepříjemným příznakům lze předjet.

24

## 70 PROVENŠÁLSKÉ BYLINKY

Provensálské bylinky patří mezi neslavnější a nejoblíbenější směs koření.

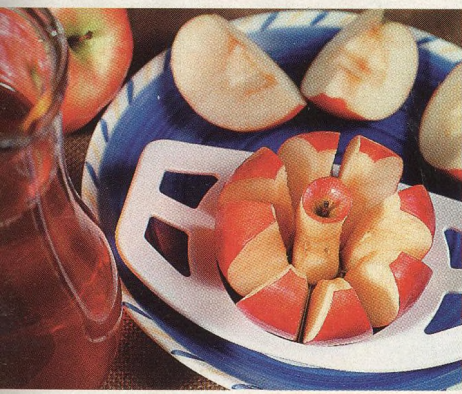
Nejspíš proto, že jejich aroma připomíná horké slunce, teplý vítr a vůni Středozeří.



## DEJTE SI JABLKO

Pomůže vám při bolestech kloubů, zastaví průjem, ochrání před infarktem.

62



## LIDÉ

- 5 Čtyři otázky pro Evu Jirouškovou
- 10 Rozhovor s Janou Štefánkovou
- 16 Anketa
- 34 Osudy hvězd: Michelle Pfeifferová
- 44 Na návštěvě u Daniely Fischerové
- 50 Příběh: Wilsonova oběť
- 56 Společnost

## NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- 14 Když srdce řekne dost
- 18 Zachraňte si život
- 20 Tajný přítel nemocí
- 24 Jaro je tady!
- 26 Domácí testy
- 34 Nemoc pod lupou – celiakie
- 46 Kůže v ohrožení

## PÉČE O DÍTĚ

- 38 Problémy se sluchem
- 40 Nafouklá břicha
- 42 Dětský kaleidoskop

## ZDRAVÍ A KRÁSA

- 6 Ženský půvab začíná u rukou
- 8 Triky pro krásu
- 52 Poradna
- 54 Jídlo léčí
- 60 Netradiční terapie – dýchání
- 78 Fytoterapie

## ŽIVOTNÍ STYL

- 28 Jak zhubnout
- 36 Přivítejte jaro pohybem
- 43 Pět zlovyků
- 48 Naučte se říkat ne
- 58 Z těstovin se netloustne
- 76 Cvičení
- 64 Sex

## VÝŽIVA A RECEPTY

- 62 Dejte si jablko
- 68 S vařečkou v ruce František Nedvěď
- 70 Koření
- 72 Recepty

## ZÁBAVA A POUČENÍ

- 74 Test
- 80 Soutěžte s námi
- 81 Křížovka