

12

Z MODELKY DÝDŽJKOU

Lákalo mě poznávat svět, ale to věčné chození po castinzích a čekání, jestli si vás někdo všimne nebo ne, to nebylo nic pro mě, říká o své kariéře modelky Miss Michaela Salačová.



AŽ ŽIJE NOVÝ ROK!

Jak o Silvestru nepadnout do pastí alkoholu, a když už se to stane, jak se vyléčit z novoroční kocoviny?

44



PROČ JSOU RYBY ZDRAVÉ

Důvodů, proč jíst rybí maso, je hned několik. Obsahuje tolik potřebný jod, ale také vápník a celou řadu dalších minerálů. Navíc je účinným pomocníkem v boji proti škodlivému cholesterolu.

24



18

ŽE BY ŠTÍTNÁ ŽLÁZA?

Je zapletená tak trochu do všeho, co se děje v našem těle. Když nefunguje správně, může to člověku pěkně zneprjemnit život. A někdy trvá dlouho, než se podaří zjistit, že viníkem je právě ona. Štítná žláza.



40

OPOJENÍ Z RYCHLOSTI

Chystáte se strávit bílý týden v Alpách nebo Krkonoších? Chcete si jej opravdu užít? Začněte už teď posilovat, pořídte dětem přílbu a nakupte opalovací krémy s vysokým ochranným faktorem.

ZVEDNĚTE BOJOVOU ZÁSTAVU

50

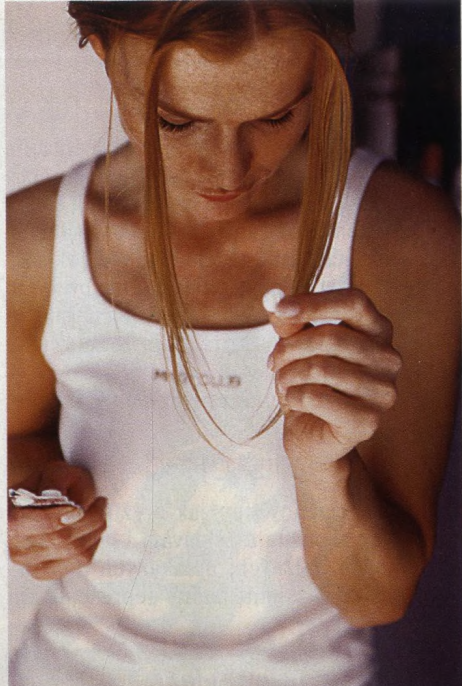
Všechno je O. K. I tehdy, když „on“ stávkuje. Prostě spolknete tabletku a padlý bojovník ožije. Ale přiznat se partnerce, že v posteli fungujete na baterky?



VÍTEJTE V SAUNĚ

Chcete posílit svůj imunitní systém a najít duševní rovnováhu? Potřebujete si po pravidelném cvičení uvolnit svaly? Zahaňte se do bílého prostěradla a vejďte.

68



DOSTANU ANTIBIOTIKA, DOKTORE?

28

Celý svět bojuje s nadměrným užíváním antibiotik. Lékaři je často předepisují i v případech, kdy jsou zbytečná a stav ještě zhorší.



BUDEŠ MÍT SOUROZENCE!

34

Narození sourozence může znamenat pro starší dítě trauma, kterého se nezbaví po celý život. Mluvte s ním proto o jeho pocitech a netrestejte ho za projevy smutku či hněvu.

LIDÉ

- 12 Rozhovor s Michaelou Salačovou
- 26 Osudy hvězd: Justin Timberlake
- 48 Na návštěvě u Antonína Baudyše
- 56 Příběh: Nečekám doma na důchod
- 78 Ze společnosti

NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- 18 Že by štítná žláza?
- 20 Do konce života
- 22 Anketa: Máte v pořádku štítnou žlázu?
- 24 Proč jsou ryby zdravé
- 28 Dostanu antibiotika, doktore?
- 32 Pomůže nám obklad?

PÉČE O DÍTĚ

- 34 Budeš mít sourozence!
- 36 Když dítě kašle
- 38 Děti a my

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 8 Královna noci
- 10 Obličej jako obrázek
- 42 Nemoc pod lupou: Lupénka
- 50 Zvedněte bojovou zástavu
- 66 Poradna
- 86 Fytoterapie: Andělíka

ŽIVOTNÍ STYL

- 40 Opojení z rychlosti
- 44 Ať žije Nový rok!
- 54 Hra pro dva
- 60 Netradiční terapie: Cvičte Pilatese
- 68 Vítejte v sauně
- 74 Cesty za zdravím: Kastilie

VÝŽIVA A RECEPTY

- 62 Sladkosti jako lék
- 64 S vařečkou v ruce: Miriam Kantorková
- 80 Recepty: Dobré na chuť i pro oči

ZÁBAVA A POUČENÍ

- 70 Test: Znáte svého partnera?
- 84 Cvičení
- 88 Soutěžte s námi
- 89 Křížovka