



**PŘEZŮVKY
SI NEPŮJČUJTE!**

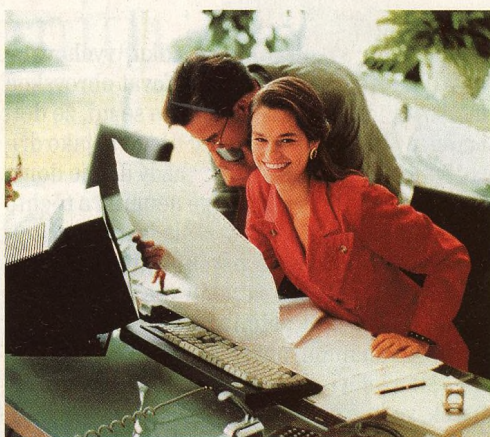
18

Nehty napadené plísní lze dnes už úspěšně léčit, nové metody jsou bezbolestné a šetrné. Navzdory tomu až 90 procent postižených lidí nevyhledá lékaře.

ŽALUDEK NA VODĚ

30

V autě, autobuse, v letadle a samozřejmě na lodi se může udělat špatně každému z nás, i když cestovní nevolnost obvykle netrpíme. Stačí, když se k delší cestě přidá dusné počasí a špatné odvětrávání dopravního prostředku.



**DOVOLENÁ
NA POSLEDNÍ CHVÍLI**

20

Také jste se cítili podvedeni, když apartmá, které jste měli zamluveno v Řecku, nemělo ani zdaleka takový standard, jaký sliboval letáček v cestovní kanceláři?



SUVENÝR Z CEST

52

Dívky v přiléhavých tričkách, krátkých sukních a šortkách, teplé noci a uvolněná atmosféra. Prázdninový románek je na světě. Nechcete-li však mít na dovolenou nepříjemnou vzpomínku, dodržujte zásady bezpečného sexu.

82 ŠŤAVCARSKÉ SÝRY

Šťavnaté alpské louky, čistý vzduch, stáda zdravých krav a pilní horští farmáři, to jsou podmínky, ve kterých se rodí sýry vyznačující se vysokou kvalitou a plnou chutí.



LIDÉ

- 12 Rozhovor s Terezou Maxovou
- 28 Osudy hvězd: Leonardo DiCaprio
- 42 Na návštěvě u Barbary Nesvadbové
- 56 Příběh: Zdenka Lorencová
- 72 S vařečkou v ruce Jiří Ptáčník
- 76 Společnost

NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- 16 Tělo v ohrožení
- 18 Přezůvky si nepůjčujte!
- 20 Dovolená na poslední chvíli
- 30 Žaludek na vodě
- 32 Proč nechtějí muži sex?
- 50 Milují vás komáři?
- 52 Suvenýr z cest

PÉČE O DÍTĚ

- 36 Hurá, prázdniny!
- 38 Jenom já a táta
- 40 Dětský kaleidoskop

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 8 Krásná v létě
- 10 Tipy a triky
- 22 Bolest žen
- 44 Nemoc pod lupou: Malárie
- 58 Poradna

ŽIVOTNÍ STYL

- 46 Počítejte ovečky
- 60 Nemusíte se jí bát
- 62 Ekzém ženy domácí
- 66 Líbáňky
- 70 Barometr úspěšnosti
- 74 Protáhněte si tělo
- 86 Fytoterapie: Černý bez

VÝŽIVA A RECEPTY

- 26 Letní jídelníček
- 48 Jídlem ke kráse
- 54 Voda na míru
- 78 Recepty
- 80 Pro chuť i pro zdraví
- 82 Švýcarské sýry

ZÁBAVA A POUČENÍ

- 68 Test
- 84 Cvičení při menstruaci
- 88 Soutěžte s námi
- 89 Křížovka