

TĚŽKÝ OŘÍSEK

40

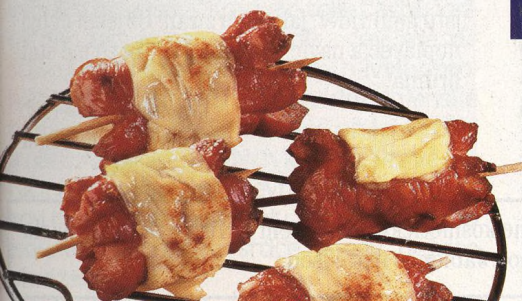
Nový penál, pastelky a brašna zdaleka nestačí k tomu, aby bylo dítě připravené na první třídu. Učitelé prvních tříd si často stěžují na citovou nevyzrálость dětí, na nedostatek základních vědomostí a někdy i absenci hygienických návyků.



POMOCNÍCI V NOUZI

50

Červi, pijavice, žravé rybičky. Živočichové většinou z nás nepřijemní, možná odporní. Přesto mohou pomoci a v některých případech i zachránit život.



52

MILÁČKU, NEKUŘ!

Na následky kouření umírají ročně tři miliony lidí, což znamená, že každých 10 sekund zbytečně zemře jeden člověk. Muži přitom v této smutné statistice vedou.



62

SYMBOL ŽENSKOSTI

Která žena by nechtěla prsa jako Halle Berryová? Kromě touhy však k tomuto cíli vede především pravidelná péče a vhodný tělocvik. Přínejhorším pomohou šikovné ruce plastického chirurga.



80

POD ŠIRÝM NEBEM

Grilování není jen jednou z možností, jak obohatit svůj jídelníček. Je to také skvělá příležitost k setkání s rodinou a s přáteli. Pobyt v přírodě, spojený s výborným jídlem, obměkčí i ty nejzatvrzelejší odpůrce rodinných sešlostí.

LIDÉ

- 12 Rozhovor s Lucií Bílou
- 24 Anketa: Co říkáte hubnutí?
- 26 Osudy hvězd: Thalía
- 42 Na návštěvě u Jana Kačera
- 64 Společnost
- 72 S vařečkou v ruce Eva Svobodová

NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- 16 Když břicho stávkuje
- 18 Jídlo chutná nejen nám
- 22 Prázdný talíř, plný pohár
- 28 Tabletku, nebo prezervativ?
- 32 Naše tělo říká ne
- 34 Bolí vás oči?
- 55 Mrňavý útočník

PÉČE O DÍTĚ

- 40 Těžký oříšek
- 42 Děti a ovoce
- 44 Dětský kaleidoskop

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 8 Krásné vlasy
- 10 Tipy a triky
- 46 Netradiční terapie: Japonská masáž
- 52 Miláčku, nekuř!
- 58 Nemoc pod lupou: Kuří oko
- 60 Poradna
- 62 Symbol ženskosti
- 86 Fytoterapie: Šípek

ŽIVOTNÍ STYL

- 30 Smyslné cestování
- 36 Snídaně v trávě
- 60 Peníze hýbou světem
- 70 Sex: Po čem muži šílí?
- 74 Uberte plyn
- 78 Dejte si dvacet
- 84 Cvičení

VÝŽIVA A RECEPTY

- 56 Chutnají i léčí
- 68 Místo kávy polévka
- 76 Sýry
- 80 Recepty na grilu

ZÁBAVA A POUČENÍ

- 50 Pomocníci v nouzi
- 82 Test
- 88 Soutěžte s námi
- 89 Křížovka