

MĚLA JSEM BÝT KLUK

Neznám nic lepšího než sednout do závodního speciálu, říká půvabná a křehká moderátorka Petra Voláková.

12



BRÝLE UŽ NENOSÍM

Laserové operace očí jsou dnes už běžnou metodou léčení krátkozrakosti, dalekozrakosti nebo astigmatismu. Problémem je, že si je člověk musí většinou platit sám.

18

10

JAK VYZRÁT NA CELULITIDU

I na těžkého soupeře vyzrajete dobrou taktikou. Buďte důsledné a nevzdávejte to.



28

EXOTIKA NA STOLE

Připomeňte si léto nákupem exotického ovoce. Plody vybírejte pečlivě a upravte je tak, aby lahodily očím i mlsnému jazyčku.



NECHCE SE MI!

Zácpa umí otrávit celé dny. Zbavte se jí. Změňte jídelníček, začněte se více hýbat a zaveďte určitý ranní rituál.

34

36 JDE TO I BEZ MASA?

Vegetariánství má různé formy a záleží jen na konkrétním přístupu, zda bude škodit či prospívat. Platí to i v případě dětí.



TRPĚT JAKO KRÁL

Dně se říká nemoc králů. Právě ti si totiž často dopřávali maso a chutné pečínky mnoha z nich časem přivodily bolestivé záněty kloubů a postižení ledvin.

42

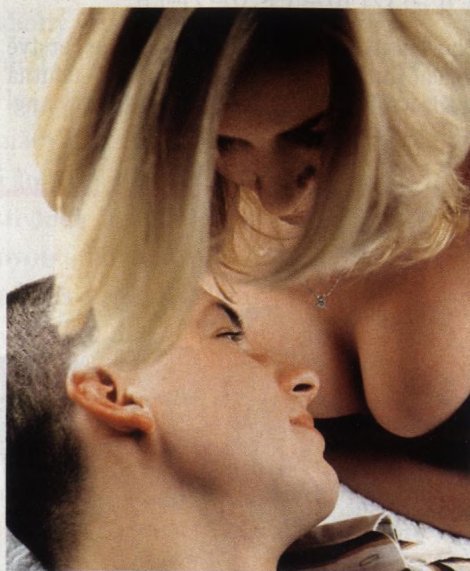
GALAPÁGY:
CESTA DO PRAVĚKU

Když Charles Darwin navštívil v roce 1835 Galapágy, byl tamní přírodou doslova fascinován. Dnes to můžete zažít i vy.

74

30 IMUNITU JE TŘEBA
TRÉNOVAT

Antibiotika, očkování, zhoršené životní prostředí i přehnaná čistota v domácnostech zřejmě mohou za to, že dnešní generace mají oslabenou imunitu.



LIDÉ

- 12 Rozhovor s Petrou Volákovou
- 24 Osudy hvězd: Gabriela Sabatiniová
- 48 Na návštěvě u Jana Vyčítala
- 58 Příběh: Chuť létat je mým motorem
- 82 Ze společnosti

NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- 18 Brýle už nenesím
- 20 Deset otázek o krátkozrakosti
- 22 Anketa: Považujete brýle za handicap?
- 26 Neprospěje jaro
- 30 Imunitu je třeba trénovat
- 34 Nechce se mi!
- 44 Odzvonilo tabletám?

PÉČE O DÍTĚ

- 36 Jde to i bez masa?
- 38 Co z něho bude?
- 40 Děti a my

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 8 Boj na třech frontách
- 10 Jak vyvrátit na celulitidu
- 42 Nemoc pod lupou: Dna
- 50 Jen matka je jistá
- 60 Poradna
- 64 Dieta štěstí
- 86 Fytoterapie: Fenykl

ŽIVOTNÍ STYL

- 47 Psycholog radí
- 52 Běh, anebo chůze?
- 56 Sex: Nuda sobotní noci
- 62 Léčivá energie
- 66 Trenér radí
- 74 Cesty za zdravím: Galapágy
- 78 Sexuolog radí

VÝŽIVA A RECEPTY

- 28 Exotika na stole
- 68 S vařečkou v ruce: Jana Boušková
- 80 Recepty: Nechte tělo odpočinout

ZÁBAVA A POUČENÍ

- 70 Test: Vychutnáváte si život?
- 84 Cvičení: Nedejte šanci celulitidě
- 88 Soutěžte s námi
- 89 Křížovka

56 NUDA SOBOTNÍ NOCI

Co dělat, když se vzrušující okamžiky v ložnici promění ve fádní rutinu.