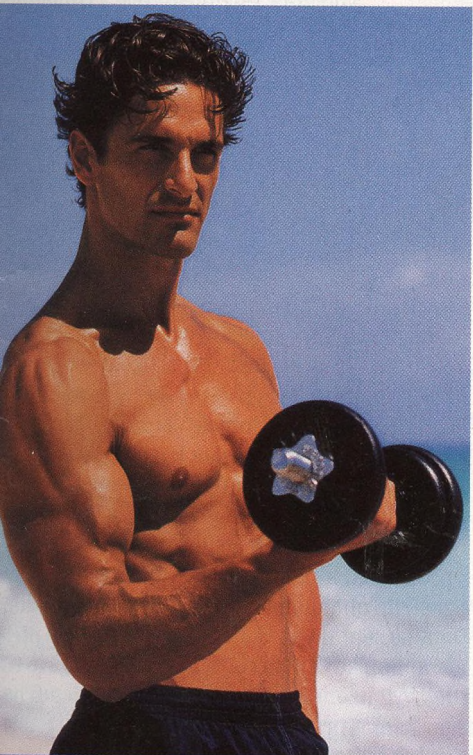




S NÁDECHEM EROTIKY

72

Není to jenom tak obyčejný kousek látky nebo krajky. Hezká a zároveň praktická podprsenka pozvedne sebevědomí, a naopak když škrtí a tlačí, může nám zkazit den.



SVALY JAKO ARNOLD!

48

Pokud se váš manžel rozhodl, že vás ohromí čerstvě nabytými svaly, nestačí, aby se trápil pět dní v týdnu v posilovně. Důležité je, co bude mít při tom na talíři.

S VAŘEČKOU V RUCI

82

Víte, že známý kytarista Lubomír Brabec je vyznavačem adrenalinových sportů? Při cestách za dobrodružstvím ochutnal nejrůznější speciality a také vařil polárníkům v Antarktidě.



8

ZATOČTE S NIMI!

Čím dříve začnete bojovat proti vráskám, tím déle zůstane vaše pleť hladká. Úplně bez vrásek to ale asi nepůjde, alespoň v určitém věku ne.



18

HLÁSÍ SE REVMA

Revma trápilo už naše prababičky, ale rozšířené je i dnes, a to i u mladých lidí. K fyzické námaze a stárí se totiž přidávají další rizikové faktory spojené s moderní dobou: stres, nedostatek pohybu a nadváha. A tak jsou bolesti kloubů jedním z nejčastějších důvodů k návštěvě lékaře.



LIDÉ

- 12 Rozhovor s Kateřinou Brožovou
- 24 Osudy hvězd: Elton John
- 34 Anketa: Nezapomínáte na vitaminy?
- 46 Na návštěvě u Jakuba Smolíka
- 70 Ze společnosti
- 82 S vařečkou v ruce: Lubomír Brabec

NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- 18 Hlásí se revma
- 20 Co s bolestí?
- 28 Něco na mě leze
- 32 Nenahraditelné céčko
- 38 Léčíme se doma

PÉČE O DÍTĚ

- 40 Dětský kaleidoskop
- 42 U máminy sukně
- 44 Máme doma náměsíčníka

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 8 Zatočte s nimi!
- 10 Když kůže stárne
- 50 Poradna
- 54 Nemoc pod lupou: Migréna
- 64 Škytavka
- 76 O čem sní těhotné ženy?
- 80 Tělo si žádá
- 94 Fytoterapie: Vrbovka

ŽIVOTNÍ STYL

- 48 Svaly jako Arnold!
- 56 Štíhlí a v pohodě
- 62 Poklusem v klus
- 66 Jaký bude v posteli?
- 72 S nádechem erotiky
- 78 Tchyně, důvod k rozvodu?

VÝŽIVA A RECEPTY

- 36 Kiwi
- 68 Pochoutka z ovoce
- 74 Chladivé a bílé
- 86 Recepty: Lákavá vůně bylinek

ZÁBAVA A POUČENÍ

- 60 Zázračné statiny
- 88 Test: Umíte naslouchat?
- 92 Cvičení
- 96 Soutěžte s námi
- 97 Křížovka