

NĚCO ZTRÁCÍM,
NĚCO NALÉZÁM

12

Nejradši mám klidné víkendy, kdy s Richardem ležíme v posteli, koukáme na filmy, matláme nějakou hudbu na počítači a kecáme si do toho, říká mladá zpěvačka a modelka Iva Frühlingová.



DIETY A JEJICH ÚSKALÍ

46

Nevyvážená a jednostranně zaměřená dieta nejenže nevede k trvalému úbytku váhy, ale může našemu organismu i vážně ublížit.



ŽIVOT S PODMÍNKOU

20

Chcete mít dlouho zdravé srdce? Hlídejte si krevní tlak, cukr a cholesterol, nekuřte a zbavte se nadbytečných kil.



RUCE JAKO Z HEDVÁBÍ

8

Ženský půvab není jen krásný obličej a bezchybná postava. Skládá se z takových detailů, jako jsou například pěstěné ruce.

24

BOLEST JAKO SIGNÁL

Podle statistik trpí bolestmi hlavy až třetina dospělých. Bohužel se nevyhýbají ani dětem.



34

CO BOLÍ, TO SE HOJÍ?

Puchýře na nohou, drobné ranky nebo odřeniny většinou nevyžadují pomoc lékaře, ale je dobré je ošetřit.

**KONEČNĚ SUCHÁ POSTÝLKA!**

40

Vašemu dítěti už dávno bylo pět, a v noci se stále počurává. Nezoufejte, vše se dá napravit správným přístupem nebo léky.



44

NEVÁHEJTE A KONEJTE

Umíte se správně rozhodnout, anebo o sobě stále pochybujete? Poradíme vám, co dělat, aby vaše rozhodování bylo jednodušší a správné.

**BÍLÝ SVŮDCE**

Neumíte si představit život bez cukru? Krátkodobý požitek ze sladké pochoutky může někdy přerůst v závislost srovnatelnou s alkoholismem.

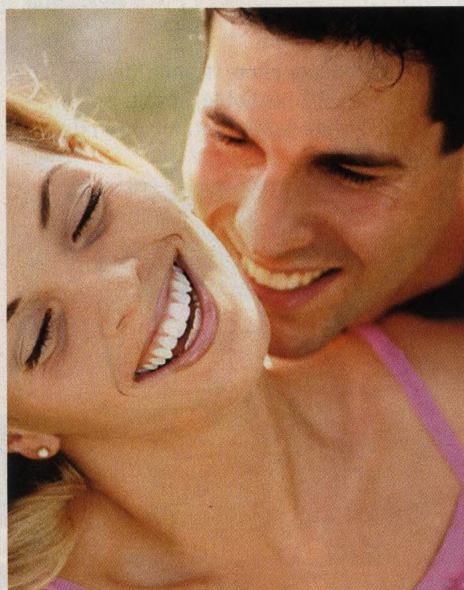
66



30

CHEMIE LÁSKY

Vzpomínáte si, jak jste se naposled zamilovali? Dost možná to nebylo na první pohled, ale na první vůni. Při setkání dvou lidí totiž hraje chemie velkou roli.

**LIDÉ**

- 12 Rozhovor s Ivou Frühlingovou
- 26 Osudy hvězd: Renée Zellwegerová
- 50 Na návštěvě u Petra Jandy
- 58 Příběh: Dáša Cortésová
- 90 Ze společnosti

NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- 18 Naděje pro srdce
- 20 Život s podmínkou
- 22 Anketa: Jak pečujete o své srdce?
- 24 Bolest jako signál
- 28 Dovolená, na kterou se nezapomíná
- 34 Co bolí, to se hojí?

PÉČE O DÍTĚ

- 36 Děti a my
- 38 Aby se lépe učilo
- 40 Konečně suchá postýlka!

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 8 Ruce jako z hedvábí
- 10 Pro příjemný stisk
- 42 Nemoc pod lupou: Cystická fibróza
- 56 Sexuální trapasy
- 60 Poradna
- 62 Vana plná rozkoše
- 72 Pět mužských tajemství
- 74 Netradiční terapie: Huna
- 94 Fytoterapie: Ginkgo

ŽIVOTNÍ STYL

- 30 Chemie lásky
- 48 Trenér radí
- 44 Neváhejte a konejte
- 52 Pro tělo i duši
- 68 Psycholog radí
- 80 I emoce mají kalorie
- 82 Cesty za zdravím: Istanbul
- 86 Sexuolog radí

VÝŽIVA A RECEPTY

- 46 Diety a jejich úskalí
- 66 Bílý svůdce
- 70 S vařečkou v ruce: Ivanka Devátá
- 88 Recepty: Slané pochoutky

ZÁBAVA A POUČENÍ

- 76 Test: Umíte žít s nadhledem?
- 92 Cvičení
- 96 Soutěžte s námi
- 97 Křížovka