

Rozhovor

6 Olga Menzelová Kelymanová

Snažím se jógu cvičit každý den.



Téma

10 Jak vyžrát na virózy

Naučte se bránit všudypřítomným virům.

14 Babičky věděly, co dělat

Rady a recepty z domácí lékárny.

Zdraví

20 Na přechozené infekce doplácet ledviny

Močové ústrojí vyžaduje naši pozornost a kvalitní léčbu.

24 Robot místo skalpelu

Lékařům v Olomouci pomáhá při operacích nový špičkový robot.

26 Osteoporóza: s prevencí začněte hned

Úbytku kostní tkáně a změnám kvality kostí můžete do jisté míry předcházet zdravým jídelníčkem a pohybem.

30 Poradna



Děti

32 Umíte vybrat svému dítěti zdravé hračky?

Podle čeho poznáte kvalitní a bezpečné hračky.

36 Udržte si kondici i v těhotenství

Pravidelné pohybové aktivity vám zlepší náladu, fyzickou a připraví na porod.

39 Kaleidoskop

Krása

40 Ať si mrzne, ale ne na vaší tváři

Praktické rady, se kterými můžete svou pleť uchránit před jinak krutou zimní devastací.

44 Bylinková kosmetika

Výživa

46 Bezlepková dieta: Úděl, který lze zvládnout

Potraviny z obilovin mohou být skutečným gurmánským zážitkem, ale také noční můrou.

50 Silvestrovské olivové mámení

Připravte silvestrovské pohoštění z dobrot, ve kterých hrají prim španělské olivy!

52 S vařečkou v ruce

Profesor Tomáš Zima.

Pohyb a relaxace

54 Zacvičte si a naučte se bránit!

Krav Maga je účinný sebeobraný systém a zároveň zajímavý sport, kterému se mohou věnovat lidé bez omezení věku.

57 Trenérka radí

58 Magické svíčky aneb Co všechno dokážou

Uklidňují, působí příznivě na psychiku a mohou mít i léčivé účinky.

60 Objevte Orlické hory

Přijdou si zde na své všichni milovníci zimních sportů.

Psychologie

64 Novoroční předsevzetí – ano, nebo ne?

Dejte si jen reálná předsevzetí a motivujte se k jejich splnění.

67 Psycholog radí

Sex

68 Když zmizela chuť na milování

Problém, se kterým může pomoci odborník.

70 Sexuolog radí

Ostatní rubriky

3 Listárna

18 Co je nového

72 Netradiční terapie

– Léčivé účinky vína

75 Homeopatie

76 Bylinky a zdraví

77 Horoskop

78 Tip do knihovny

80 Hrajte s námi

81 Křížovka

