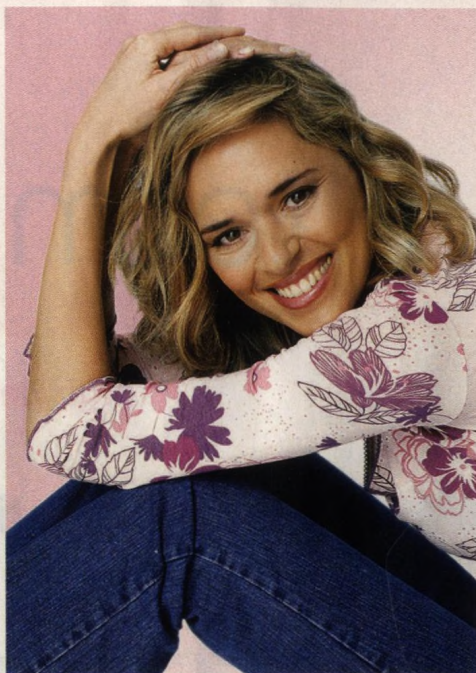


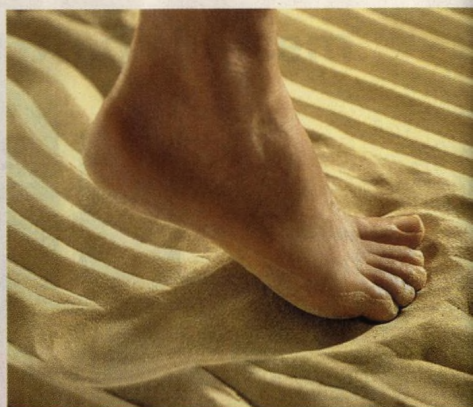
Jsem samostatná,
až to hezké není, říká
o sobě moderátorka
Světlana Zárubová.



26

NEČEKEJTE NA ŽÍZEŇ

Víte, co a kolik pít,
aby vaše tělo nestrádalo?



TŘIKRÁT KOLEM
ZEMĚKOULE

20

Návštěva pedikéra se někomu
možná zdá být zbytečným
luxusem. Ale jak jinak
se zbavit zarůstajících nehtů,
otlaků nebo kuřích ok?

30 ZDRAVÁ ČTRNÁCTKA

Jezte borůvky, lososa
či rajčata a budete zdravější,
štíhlejší a krásnější, tvrdí
americký lékař Steven G.
Pratt, autor knihy 14 potravin,
které změní váš život.



HURÁ, JEDU NA TÁBOR!

Dříve, než pošleme své dítě
do letního tábora, stojí
za to zvážit, zda je na
to dostatečně zralé
a zda mu typ tábora,
který jsme vybrali, bude vyhovovat.

36



Naučte se už v dětství jíst mléčné výrobky. Budete mít silné a zdravé kosti, které nezlomí ani stáří.



56 PRODLUŽTE SI SEX

Opět se vám stalo, že jste při sexu skončili dřív, než jste začali? Poradíme vám, jak prodloužit okamžiky vášně.



NEJEN PRO OKRASU

Kytka ve váze nemusí být jenom voňavou ozdobou obývacího pokoje. Řezané květiny mohou mít i léčivý účinek.

62



52 VODNÍ HRÁTKY

Když vás bolí záda, měli byste plavat znak. Na spalování kalorií jsou zase dobrá prsa.

LIDÉ

- 12 Rozhovor se Světlanou Zárubovou
- 24 Osudy hvězd: Jude Law
- 46 Na návštěvě u Stelly Zázvorkové
- 58 Příběh: Pavel Šmok
- 86 Ze společnosti

NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- 18 Když nohy bolí
- 20 Třikrát kolem zeměkoule
- 22 Anketa: Chodíte na pedikúru?
- 26 Nečekejte na žízeň
- 30 Zdravá čtrnáctka
- 64 K patnáctinám chci antikoncepci
- 78 S břískem opatrně

PÉČE O DÍTĚ

- 36 Hurá, jedu na tábor!
- 38 Konec roku bez obav
- 40 Děti a my

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 8 Zdravé opalování?
- 10 Blondýnky, pozor!
- 42 Nemoc pod lupou: Salmonelóza
- 60 Poradna
- 74 Všechno má svůj čas
- 94 Fytoterapie: Česnek

ŽIVOTNÍ STYL

- 44 Dnes nastupuji
- 50 Jak poznáte džentlmena
- 52 Vodní hrátky
- 56 Prodlužte si sex
- 62 Netradiční terapie: Floroterapie
- 80 Cesty se Zdravím: Rhodos
- 84 Jak ulovit toho pravého

VÝŽIVA A RECEPTY

- 34 Pevné kosti od dětství
- 68 S vařečkou v ruce: Zdeněk Troška
- 88 Recepty: Jablko jinak

ZÁBAVA A POUČENÍ

- 70 Test: Máte sklony k nevěře?
- 92 Cvičení: Fit za pár minut
- 96 Soutěžte s námi
- 97 Křížovka

KLIDNÉ HODOVÁNÍ

Tisíce lidí ročně postihne salmonelóza, vůbec nejčastější infekce střevního traktu. Správnou hygienou se jí dá často zabránit.

42

