

Rozhovor

6 Aneta Langerová

Proč už nemá strach z davu.

Téma

10 Buďte na svá záda hodní

Odhaduje se, že problémy se zády má až osm z deseti lidí. Předejít jim přitom není tak těžké.

14 Co ještě dělat, aby záda nebolela?

Zejména pokud trávíte hodně času sezením, pořídte si kvalitní židli a snažte se o přestávkách záda si protáhnout.

Zdraví

20 Víte, jak si poradit s kašlem?

Nejprve zjistěte, o jaký typ jde, pak teprve nakupujte potřebné léky.

24 Novinka v prevenci

Přístroj, který dokáže odhalit riziko ischemické choroby dolních končetin

26 Dopřejte si jod i pravidelné vyšetření!

Onemocnění štítné žlázy není radno podceňovat, proto si její správné fungování nechte jednou za čas otestovat.

30 Poradna

Děti

32 Ideální domácnost pro malého alergika

Alergií trpí asi třicet procent populace na světě a všichni jí musí přizpůsobit svůj život včetně zařízení domácnosti.

36 Těhotné: co vás čeká u lékaře?

Malý průvodce vyšetřeními, která by měly nastávající maminky absolvovat u svých lékařů.

39 Kaleidoskop

Krása

40 Přírodní oleje

Máte alergii na krém z drogerie nebo toužíte vyzkoušet něco nového?

44 Pleť potřebuje vodu. I v zimě!

Hydratace je klíčem ke zdravé a krásné pleti, a to i v zimních měsících.

Výživa

46 Osm vitaminových bomb z přírody

Lidské tělo dokáže vyrobit jen zlomek několika málo vitaminů. Většinu mu tedy musíte dodat – nejlépe prostřednictvím zdravého jídelníčku.

50 S vařečkou v ruce

herečka Marta Richterová

52 Buďte zdravě masoví!

Pokud nejsou tučné, není důvod se masových pochoutek zříkat.

Pohyb a relaxace

54 Indoor rowing

Ve srovnání s mnohými jinými druhy pohybu zapojuje veslování na trenažéru tělo komplexně a jen málo svalů při něm zůstane nevyužito.



57 Trenérka radí

58 Velký Meder

Dopřejte si pár dnů odpočinku v termálním parku s léčivou vodou, která blahodárně působí na lidský organismus.

Psychologie

62 Mít tak sprej proti trémě!

Několik užitečných rad proti trémě.

65 Psycholog radí

Sex

66 Svátek lásky podle vašich představ

Romantický výlet, milostné hrátky, netradiční dárky – i takový může být váš Valentýn!

68 Sexuolog radí

Ostatní rubriky

3 Listárna

18 Co je nového

70 Netradiční terapie

– rytmičká masáž

75 Homeopatie

76 Bylinky a zdraví

77 Horoskop

78 Tip do knihovny

80 Hrajte s námi

81 Křížovka

