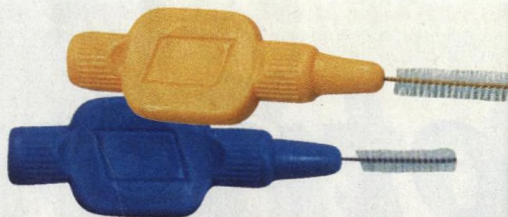
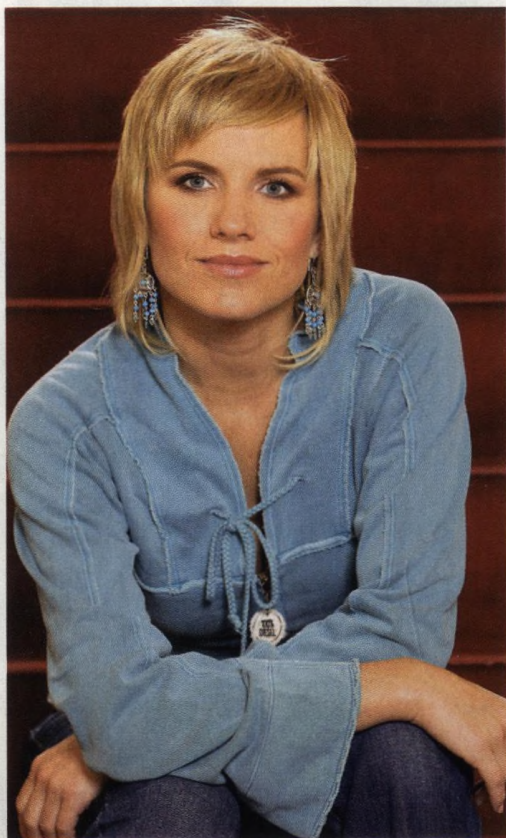


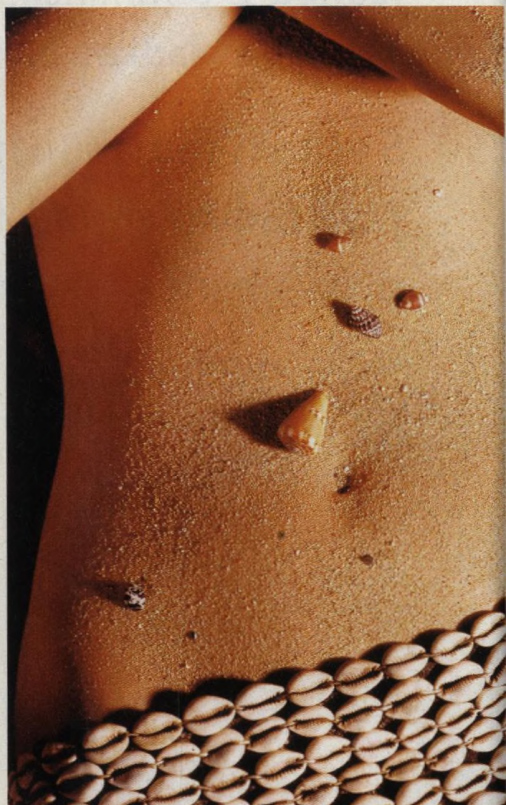
12 KONCIM S KOMPROMISY

Stále přežívá názor, že kdo má pomocnici, je líný. Ale zpěvačka Leona Machálková je přesvědčená, že to není nic, za co by se měla stydět.



18 PRO HEZKÝ ÚSMĚV

Pravidelné odborné odstraňování zubního kamene je spolu s důkladnou ústní hygienou nejlepší prevencí parodontitidy. Že váš zubař nemá na takové věci čas? Objednejte se u dentální hygienistky.



NENÍ LIGHT JAKO LIGHT

Pokud nakupujete light potraviny, pozorně přečtěte etikety. Ne každý výrobek totiž odpovídá požadavkům racionální výživy.

28



SVŮDNÁ I NA PLÁŽI

Zvýrazněte své půvaby i v létě. Použijte líčidla, zábaly i parfémy.

10

32 DOVOLENÁ BEZ MENSTRUACE

Menstruaci si můžete v dnešní době naplánovat! Můžete ji posunout nejen o několik týdnů, ale klidně o několik měsíců.





MŮJ MUŽ JE CHAMELEON

50

Také se vám zdá, že se váš manžel o dovolené změnil jako mávnutím kouzelného proutku?



JAK PŘEŽÍT LÉTO V KANCELÁŘI

62

Chodte do práce co nejčasněji a co nejdříve odcházejte, ať máte odpoledne déle volno. Noste vzdušný oděv, natáhněte si nohy a každou půlhodinku vypijte sklenku vody. A zacpěte si uši, abyste neslyšeli, jak kolegové vyprávějí zážitky z dovolené.



HLAVA JAKO ZVON

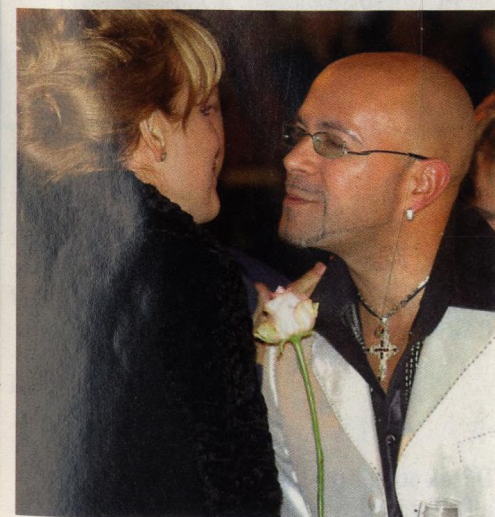
Každý chce občas vypnout a zapomenout na starosti. Nemocní s ušním šelestem ale takovou možnost nemají.

44

BOHÉM Z OBSERVATOŘE

Rád oblékám ženy, které se nebojí vystoupit z davu, říká módní návrhář Osmany Laffita.

60



LETNÍ ZELENINOVÁ KÚRA

Cuketa pomáhá při srdečních a ledvinových onemocněních i při zácpě. Celer zase uklidňuje nervy a fenykl tlumí střevní obtíže. A tak stojí za to vyzkoušet recepty z letní zahrady.

80

LIDÉ

- 12 Rozhovor s Leonou Machálkovou
- 24 Osudy hvězd: Alanis Morissette
- 46 Na návštěvě u Barbary Nesvadbové
- 60 Příběh: Bohém z laboratoře
- 82 Ze společnosti

NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- 18 Pro hezký úsměv
- 20 Rovnátko jsou sexy
- 22 Anketa: Používáte mezizubní kartáček?
- 26 Taková nepříjemná záležitost
- 32 Dovolená bez menstruace

PÉČE O DÍTĚ

- 36 U vody bez úrazů
- 38 Děti a my
- 40 První láska

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 8 Léto s půvabem
- 10 Svůdná i na pláži
- 44 Nemoc pod lupou: Tinitus
- 58 Poradna
- 66 Netradiční terapie: Doktor delfin
- 86 Fytoterapie: Tužebník

ŽIVOTNÍ STYL

- 34 Jdu na to!
- 50 Můj muž je chameleon
- 56 Sex jako z filmu
- 62 Jak přežít léto v kanceláři
- 74 Cesty se Zdravím: Kurdistán

VÝŽIVA A RECEPTY

- 28 Není light jako light
- 52 Ledničkové blues
- 68 S vařečkou v ruce: Martina Menšíková
- 80 Recepty: Letní zeleninová kúra

ZÁBAVA A POUČENÍ

- 70 Test: Kam na dovolenou?
- 84 Cvičení
- 88 Soutěžte s námi
- 89 Křížovka