

## Rozhovor

### 6 Lenka Zahradnická

Usměvavá sběratelka fobí



## Téma

### 10 Jaro se blíží, probudte se!

Nejlepším lékem na jarní únavu je zdravější strava, dobrá nálada a pohyb.

### 14 Detoxikace: mýty a fakta

Kouzelné slovo detoxikace, evokující představu jarního úklidu v těle, je třeba brát s rezervou.

## Zdraví

### 20 Víte, jak unaveným očím dodat energii?

Pomáhá odpočinek a některé speciální cviky pro oči.

### 24 Poradna

### 26 Diabetici, své nohy důsledně rozmazlujte

Komplikacím spojeným s diabetickou nohou se dá z velké části předejít správnou péčí o nohy a vhodně zvolenou obuví.

### 30 Alergolog radí

### 32 Operace, které se už nemusíte bát

Inkontinenci, tedy únik moči, dnes dokáží odborníci odstranit jednoduchou miniinvazivní operací pomocí speciální pásky.

## Děti

### 34 Jak vytvořit opravdu bezpečný domov pro děti

Víte, že více než polovina úrazů dětí v předškolním věku vzniká doma?

### 38 Těhulky, nestyďte se za hemoroidy

Možností, které těhotným od hemoroidů uleví, existuje hned několik, ale na operaci musí nastávající maminky zapomenout.

## Krása

### 40 Zuby jedině bílé!

Rady a tipy pro bílé a zároveň zdravé zuby.

### 44 Máte citlivou pleť?

Poradíme vám, jak o ni co nejlépe pečovat.

## Výživa

### 46 Nastartujte tělo domácími šťávami

Vitaminy, minerály a další prospěšné látky můžete získat i z čerstvých ovocných a zeleninových šťáv.

### 50 S vařečkou v ruce

Hudebník Antonín Gondolán

### 52 Zdravé tuky v kuchyni

Olivový olej vyzkoušejte při přípravě předkrmu, hlavního jídla, salátu i zákusku.

## Pohyb a relaxace

### 54 Nejlepší spalovač tuků je ve vašem těle!

Jen intenzivní cvičení prováděné v optimální tepové frekvenci přinese výsledky v podobě úbytku tukových zásob.

### 58 Trenérka radí

### 60 Opatija v době masopustu

Přímořský čistý vzduch a mírné klima chorvatské Opatije jsou ideálním lékem nejen pro vaše průdušky a plíce.

## Vztahy a duše

### 64 Jste zakřiknutí? Nenechte to tak!

Prvním a nejdůležitějším krokem na cestě za silnějším sebevědomím je poznání sebe sama.

### 66 Psycholog radí

## Sex

### 68 Jeden partner (ne)stačí

Více než čtvrtina lidí má za život pouze jednoho partnera. Je to dobře, nebo ne?

### 70 Sexuolog radí

## Ostatní rubriky

### 3 Listárna

### 18 Co je nového

### 70 Netradiční terapie

– Co dokáží barvy

### 75 Homeopatie

### 76 Bylinky a zdraví

### 77 Horoskop

### 78 Tip do knihovny

### 80 Hrajte s námi

### 81 Křížovka

