

12

JEN SE O MĚ VÍC ZAJÍMAJÍ NOVINÁŘI

Jachtařka Lenka Šmídová získala medaili na olympiádě a tvrdí, že se díky tomu její život vůbec nezměnil. Stále tráví většinu času u moře.



V ŘÍŠI SNŮ

Noc co noc se převalujete dlouhé hodiny na lůžku, a spánek ne a ne přijít.

18



30

VLASY, NEPADEJTE!

Vypadávání vlasů je úplně přirozené. Když ale překročí určitou hranici, může způsobit nejen estetické, ale i psychické problémy.



10

JAK VYZRÁT NA VLASTNÍ TĚLO

V době, kdy ještě neexistovaly deodoranty, se k omezení tvorby potu používal třeba lipový květ nebo rozmarýn.

50

JAK STÁRNOU CHLAPI

To, že se váš drahý otáčí za dvacítkami, je vlastně dobrá zpráva. Znamená to, že ještě netrpí syndromem stárnoucího muže.

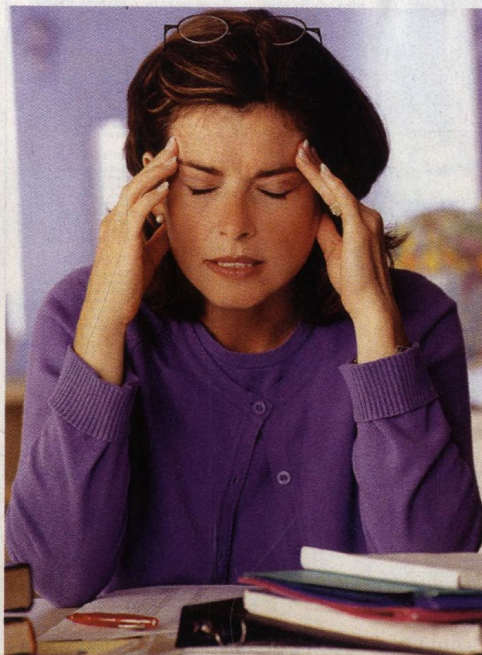




42

TOČÍ SE SE MNOU CELÝ SVĚT

I když je nízký tlak ze zdravotního hlediska spíše výhodou, v běžném životě přináší lidem řadu nepříjemných komplikací.



- 12 Rozhovor s Lenkou Šmídovou
- 24 Osudy hvězd: Seal
- 48 Na návštěvě u Adolfa Borna
- 58 Příběh: Život s taktovkou
- 82 Ze společnosti

NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- 18 V říši snů
- 20 Jde to bez tablet
- 22 Anketa: Máte recept na dobrý spánek?
- 26 Intimní problém
- 28 Starosti s kůží
- 42 Točí se se mnou celý svět

PÉČE O DÍTĚ

- 36 Drogy? Díky, raději ne
- 38 To není angína!
- 40 Děti a my

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 8 Polévá mě pot
- 10 Jak vyzrát na vlastní tělo
- 30 Vlasy, nepadejte!
- 50 Jak stárnou chlapi
- 60 Poradna
- 86 Fytoterapie: Brusinka

ŽIVOTNÍ STYL

- 34 Blahodárné moře
- 52 Máte zelenou
- 56 Souboj v posteli
- 62 Netradiční terapie: Horké kameny
- 74 Cesty se Zdravím: Madeira

VÝŽIVA A RECEPTY

- 44 Šťavnatá pochoutka
- 66 Ve vedrech nalehko
- 68 S vařečkou v ruce: Ivan Hlas
- 80 Recepty: Grilujeme s bylinkami

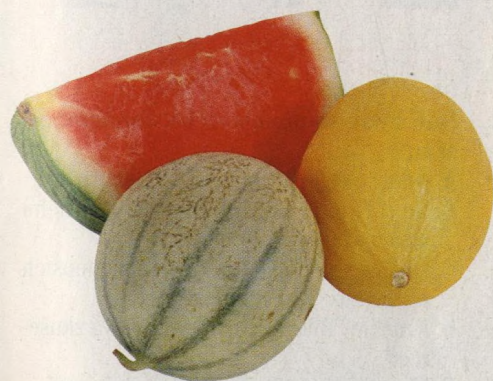
ZÁBAVA A POUČENÍ

- 70 Test: Otestujte svého doktora!
- 84 Cvičení
- 88 Soutěžte s námi
- 89 Křížovka

INTIMNÍ PROBLÉM

26

Víte, že hemoroidy mívají i děti v pubertě a že je má snad každá žena, která rodila?



ŠŤAVNATÁ POCHOUTKA

44

Dobře vychlazený meloun příjemně osvěží i v největším vedru. Ale nejen to. Rovněž prospěje našemu zdraví.



BLAHODÁRNÉ MOŘE

34

Trápí vás celulitida, nadváha, vrásky, unavená pleť? Vaše neduhy zaručeně vyléčí moře. Pokud se k němu z nějakého důvodu nemůžete vypravit, udělejte si ho doma v koupelně.



SOUBOJ V POSTELI

56

Ze začátku vládla pod vaší peřinou maximální spokojenost. Po čase jste však dospěli k názoru, že každý chce něco jiného.