

Rozhovor

6 Andrea Kerestešová

Jsem ráda brunetou.

Téma

10 Proč vás bolí hlava?

Příčin je mnoho. Spolknutí prášku však problém neřeší.

14 Migrénu sami nevléčíte!

Spouštěčům migrény se můžete do jisté míry vyhnout, léčbu a výběr léku přenechte odborníkům.



Zdraví

20 Jak vyvrát na cholesterol

Snížením jeho hladiny prospějete srdci i cévám.

24 Co dělat, když vám padají vlasy

Kdy jde o příznak přirozené obnovy vlasů a kdy o onemocnění, které vyžaduje léčbu?

28 Bolestivá menstruace

Pomohou jóga, relaxace, změna jídelníčku, bylinky nebo antikoncepce.

30 Poradna

32 Nová metoda léčby kloubů

Její podstatou je speciálně upravená vlastní krev, kterou lékaři píchají přímo do postiženého kloubu.

36 Test

Otestujte si stav svých dýchacích cest.



38 Alergolog radí

40 Příběh

Anetku sužuje od dětství atopický ekzém. Masti ani léčba nezabíraly, teď se na obzoru objevila jiskřička naděje.

Děti

44 Víte, jak by mělo vaše dítě správně jíst?

Ideální stravovací režim malého školáka podle odborníků.

47 Kaleidoskop

Krása

50 Na co se ženy ptají plastického chirurga

Nejzajímavější dotazy a odpovědi ohledně plastických operací.

54 Nechte promluvit své oči

Vyzkoušeli jsme, jaká proměna se může s člověkem stát, když vymění brýle za kontaktní čočky.

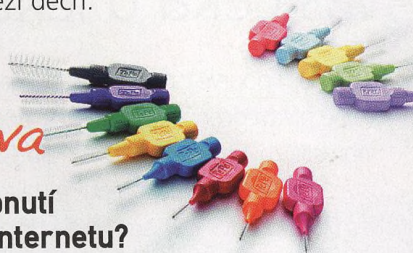
58 3 x 3 dobré rady pro vaše zuby

Nejlepší tipy pro krásné a zdravé zuby a svěží dech.

Výživa

60 Hubnutí po internetu?

Poradíme vám, jak se zorientovat v záplavě informací a zhubnout.



62 Recepty

Menu plné vitaminů

66 S vařečkou v ruce

Dagmar Güttlerová – Missis 2010

Pohyb a relaxace

70 Chodte!

Prospěje to vašemu fyzickému i psychickému zdraví.

73 Trenérka radí

74 Madeira, krásná i léčivá perla Atlantiku

Relaxaci, osvěžující a léčivé účinky Atlantiku si můžete dopřát na Madeiře.

Psychologie

78 Po mateřské opět na startu

Začněte se připravovat včas a návrat do práce nemusí být stresující katastrofa.

82 Psycholog radí

Sex

84 Co vzrušuje muže aneb Neškodná podívaná

Erotické filmy – zpestření sexu, hezká podívaná, nebo něco odporného?

86 Sexuolog radí

Ostatní rubriky

3 Listárna

18 Co je nového

88 Netradiční terapie

Česnek (ne)voňavý zázrak

90 Bylinky a zdraví

91 Homeopatie

92 Horoskop

94 Tip do knihovny

96 Hrajte s námi

97 Křížovka

