

## Rozhovor

### 6 Marika Šoposká

Jóga mi pomáhá s bolavými zády.

## Téma

### 10 Kdo málo pije, hůře žije

Nízký příjem tekutin může být za vaší únavou, špatným soustředěním či suchou kůží.

### 14 Chcete být výkonnější? Pijte!

Ztráta tekutin má negativní vliv na fyzickou i psychickou kondici.

## Zdraví

### 20 Máte příznaky menopauzy? Jděte k lékaři

Nepříjemné stavy spojené s menopauzou lze korigovat vhodnou léčbou.

### 24 Iktové jednotky zachraňují životy

Při mozkové mrtvici je důležité nepodceňovat příznaky a ihned volat 155!

### 28 Zapomínat nemusíte

Paměť, koncentraci či duševní výkonnost můžete zlepšit tréninkem, vhodným jídlem a zdravým životním stylem.

### 32 Alergolog radí

### 34 Příběh

Kochleární implantát umožnil malému Štěpánovi radovat se ze slov rodičů a rozvíjet jazykové schopnosti.

### 38 Poradna

## Děti

### 40 Na dětské obuvi nešetřete

Téměř třetina prvňáčků přichází

do školy s poškozenýma nohama. Příčinou je nošení nesprávné obuvi.

### 44 S „bříškem“ zdravější

Budete mámou? Přehodnoťte svůj životní styl a obohatte jídelníček o potraviny, které prospívají vám i vašemu dítěti.

## Krása

### 48 Připravte pleť na sluneční paprsky

Jaro je nejlepší čas na očistu pokožky i přípravu na letní slunění.

### 52 Svěží a voňavá jako po koupeli

Několik triků, díky kterým se budete i v horkých dnech cítit celý den svěží a sobě i svému okolí i budete příjemně vonět.

## Výživa

### 54 Těstoviny? Zdravé i chutné!

Zvolíte-li ty správné, získáte potravinu, která zpestří váš jídelníček.

### 58 S vařečkou v ruce

Zpěvák Ladislav Spilka.

### 60 Tuňákové mámení

Inspirujte se rychlými recepty s tuňákem v tomatové omáčce.

## Pohyb a relaxace

### 62 Vyběhejte si zdraví

Běháním spálíte za stejný čas více kalorií než při jiném sportu, a navíc automaticky změníte životní styl.

### 66 Tři odlehčující diety na 3 kila dolů

Vyberte si tu, která vám vyhovuje, a zkuste se zbavit dvou nebo tří kil, která vám zůstala po zimním hodování.

### 69 Trenérka radí

### 72 Ginger detox aneb Očišťující masáž se zázvorem

Vydejte se s námi na masáž, která navodí celkové uvolnění, zharmonizuje a očistí tělo i mysl.

### 76 Bad Schandau

Projděte se romantickou krajinou skalních věží, kaňonů a soutěsek a sílu do dalšího dne naberte ve vodním chrámu.

## Psychologie

### 80 Jak zvládnout první lásku naší ratolesti

Umění naslouchat, pochopení, ale i pravidla. To všechno od vás bude vyžadovat období, kdy se vaše pubertální dítě poprvé vážně zamiluje.

### 83 Psycholog radí

## Sex

### 84 Proč se lidé líbají

Když se hrdinové filmu na sebe dlouze podívají a pak se políbí, není třeba nic dodávat. Polibek má totiž v lásce zcela výsadní postavení.

### 86 Sexuolog radí

## Ostatní rubriky

### 3 Listárna

### 18 Co je nového

### 88 Netradiční terapie

Tradiční čínské cvičení čchi-kung

### 90 Tip do knihovny

### 91 Homeopatie

### 92 Bylinky a zdraví

### 96 Hrajte s námi

### 97 Křížovka

