

Zatím neúčinnějším receptem na rakovinu střev a konečníku je prevence. Kromě pravidelných kontrolních vyšetření spočívá v úpravě životního stylu a jídelníčku. Udělejte i vy šest zásadních kroků ke zdraví!



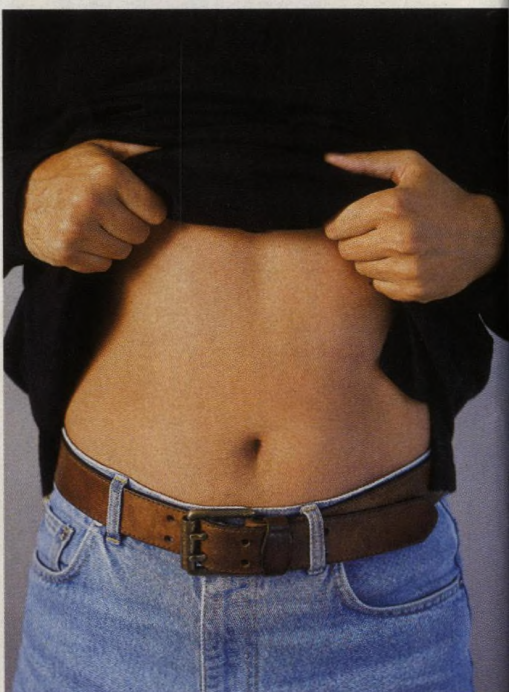
**12 POKLIDNÝ BOJOVNÍK NA CESTĚ**

K ničemu se neupínám. To, co má přijít, se prostě stane, říká půvabná hlasatelka Martina Vrbová.



**32 NA KÝLU SÍTKOU**

Dodnes převládá názor, že kýlu si udělá ten, kdo zvedá těžká břemena. Ale zvedání těžkých břemen může být jen příslovečnou poslední kapkou, která vznik kýly dovrší.



**30 ZRADA UKRYTÁ V JÍDLĚ**

Červené víno a sýry. Dokonalá kombinace chutí, kterou Eva zbožňovala. Trvalo dlouho, než zjistila, že tyto pochoutky mohou za její špatný zdravotní stav.



**JSEM ZÁVISLÁ**

I na psaní esemesek, bezhlavých nákupech či zaníceném sledování stovacetidílných telenovel můžete být závislí. Nejvíc tím trpí vaše okolí a peněženka.





## V ZAJETÍ HLUBIN

# 50

Když jednou objevíte fascinující podmořský svět, budete se do něj chtít stále vracet. Pod vodou vás totiž pokaždé něco příjemně překvapí.



## OCHRANA BEZ HORMONŮ

# 60

Když se řekne antikoncepce, možná si vzpomenete na svůj vlastní strastiplný příběh. Přestože je pomalu už tak běžná jako vitaminy v tabletkách, najít tu správnou, která sedne, je někdy velké umění.



## ROLÁDY DOBRÉ NÁLADY

Omrzely se vám už v neděli řízky i pečené kuře? Zkuste to jinak. Připravit roládu dá sice víc práce, ale výsledek vás naplní radostí. Zabalte do ní kromě lásky k vašim jedlíkům i všechno barevné, co najdete ve špajzu.

# 80

## ŠTÍHLÁ BEZ TRÁPENÍ

Myslíte si, že hladovka je nejlepší cestou ke krásné postavě? Omyl! Na hubnutí je třeba jít především s rozumem. Když nevěříte, můžete si to s námi vyzkoušet.

# 44



## KDY ZAČÍT SE SEXEM?

# 56

Dospívající dnes vědí o sexu nezykle moc. Snad s výjimkou toho, jak souvisí se skutečnou láskou.



## OVOCE NEBO JOGURT

# 36

I to, co dáte dítěti k snídani nebo k svačině, může ovlivnit jeho výkony ve škole, tvrdí odborníci.



## LIDÉ

- 12 Rozhovor s Martinou Vrbovou
- 24 Osudy hvězd: Raoul Bova
- 48 Na návštěvě u Petra Vacka
- 58 Příběh: Jen nezrezivět
- 82 Ze společnosti

## NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- 18 Nechte se vyšetřit!
- 20 Šest kroků ke zdraví
- 22 Už jste byli na preventivní prohlídce?
- 26 Havárie ve velkoměstě
- 32 Na kýlu sítkou

## PÉČE O DÍTĚ

- 36 Ovoce nebo jogurt
- 38 Letos, nebo až za rok?
- 40 Děti a my

## ZDRAVÍ A KRÁSA

- 8 Věčně mladá a sexy
- 10 Pár triků pro vaši pleť
- 52 Nemoc pod lupou: Revma
- 62 Poradna
- 64 Netradiční terapie: Hipoterapie
- 86 Fytoterapie: Cibule

## ŽIVOTNÍ STYL

- 34 Pět rad, jak si udržet lásku
- 42 Jsem závislá
- 50 V zajetí hlubin
- 56 Kdy začít se sexem?
- 60 Ochrana bez hormonů
- 74 Cesty se Zdravím: Azurové pobřeží

## VÝŽIVA A RECEPTY

- 30 Zrada ukrytá v jídle
- 44 Štíhlá bez trápení
- 68 S vařečkou v ruce: Petra Černocká
- 80 Recepty: Rolády dobré nálady

## ZÁBAVA A POUČENÍ

- 70 Test: Jste vtipní?
- 84 Cvičení
- 88 Soutěžte s námi
- 89 Křížovka