



## Rozhovor

### 6 Tereza Bebarová

Snažím se mít úctu k svému tělu.

## Téma



### 10 Gynekologické potíže v létě nepodceňujte

Naučte se správně léčit infekce a předcházet jim.

### 14 Další letní trable v kalhotkách

Mokré plavky či častá léčba antibiotiky mohou kromě vaginálních mykóz způsobit i další potíže, například zánět močových cest.

## Zdraví

### 20 Aby vám slunce neuškodilo

Zopakujte si s námi základní pravidla zdravého slunění.

### 24 Mějte rádi i své oči

Před poškozením zraku vás ochrání dobré sluneční brýle, klobouky se širokou křempou, ale i takzvaný španělský filtr.

### 28 Nesnášela jsem zrcadla

Příběh mladé ženy s rakovinou, která ani

v těžkých chvílích neztratila smysl pro humor a byla schopná recese.

### 32 Poradna

### 34 6 tipů pro zdravé a krásné nohy

Vaše nohy si zaslouží kvalitní péči. V létě by však měla být intenzivnější než jindy!

### 40 Jak na dotěrná klíšata

Poradíme, jak se správně chránit před nebezpečími, která s sebou tyto parazity přinášejí.

## Děti

### 44 I v létě se může nachladit!

Rýmu, škrábání v krku a pokašlávání máme spojené se zimním obdobím. Virus může zaútočit i v teplých měsících.

### 47 Kaleidoskop

## Krásna

### 48 Vyznejte se v přípravcích na opalování

Výběr správného prostředku na opalování je pro vaše zdraví zásadní!

### 50 Krásná v těhotenství

Věnujte svému tělu, pleti i líčení zvláštní péči a budete ta nejkrásnější nastávající maminka v širokém okolí.



## Speciální letní příloha

### 53–63 Chystáme se na dovolenou!

Podle čeho si vybrat dovolenkový pobyt, jak si chránit zdraví, tipy do cestovní lékárníčky nebo na co nezapomenout při balení zavazadel.

## Výživa

### 64 Zmrzlinové pokušení, ale i potěšení!

Zmrzlinové potěšení nemusí být prohřeškem proti zdravému životnímu stylu.

### 68 Recepty

Grilování s lahodnými dipy

### 70 S vařečkou v ruce:

biskup František Václav Lobkowitz

## Pohyb a relaxace

### 72 Naučte se „zdravě“ plavat!

Plavání je jeden z nejzdravějších sportů, ale jen pokud plavete správně a dostatečně často.

### 75 Trenérka radí

### 76 Na kole podél Atlantiku

## Psychologie

### 80 Proč ne a ne zhubnout aneb Hubnutí začíná v hlavě!

Vzpomínáte, jak vám bylo pokaždé, když jste se rozhodli držet nějakou tvrdou a opravdu zaručenou dietu? Měli jste hlad. Možná jste to zvládli, ale bylo skutečně třeba takto trpět?

### 83 Psycholog radí

## Ostatní rubriky

### 3 Listárna

### 18 Co je nového

### 88 Netradiční terapie

Indická masáž hlavy

### 91 Homeopatie

### 94 Tip do knihovny

### 95 Hrajte s námi

### 97 Křížovka

