

12 KONEČNĚ JSEM DOSPĚLA

Pomohlo mi, že jsem přestala být tou dokonalou manželkou a hospodyňkou, říká herečka Michaela Kuklová.



ZBAVME SE ŽIDLÍ!

Zádům nesvědčí dlouhé sezení, stání, ale ani nepřiměřená zátěž. Zato jim neuvěřitelně prospívá pravidelný pohyb a speciální cviky.

18



KUCHYŇSKÁ HITPARÁDA

Způsob, jakým Češi vaří, je pro živiny doslova vražedný.

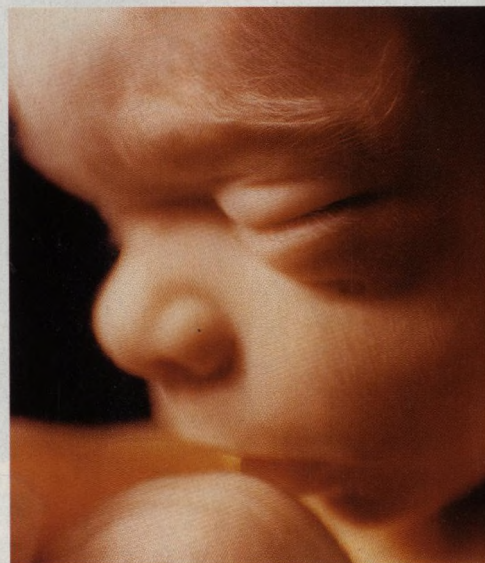
30



PRÁVĚ TEĎ!

Chcete-li se zbavit podezřelého mateřského znaménka, nepohodlných křečových žil či přebytečného tuku, udělejte to na podzim!

26



CO DĚLÁ MIMINKO V BŘÍŠKU?

Ráda byste věděla, kdy vašemu miminku naroste obočí a kdy začne tlouct srdíčko?

28

ALE BABIČKA NÁM TO DOVOLILA!

46

Rodiče i prarodiče mohou mít u dětí stejný respekt jenom v případě, že se v zásadních věcech shodují.



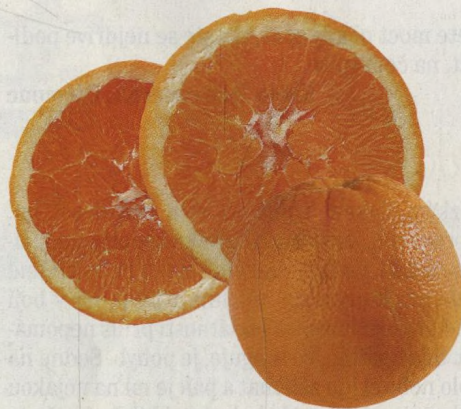
CHCETE BÝT SEXBOMBOU?

56

O vašem sex appealu rozhoduje především sebevědomí. Zapracujte na něm spolu s námi!

42 NA NEVOŇAVÉ TÉMA

Problém zvaný meteorismus nemá nic společného s meteorologií ani s meteority, přesto se týká nás všech.



64 JAK OKLAMAT PODZIM

Vytratila se z vás všechna životní energie a připadáte si šedivě, nevýrazně? Nic zvláštního se neděje, to jen přišel podzim.

TANCEM KE ZDRAVÍ

62

Tanec dokáže léčit, vyzkoušet jej ale můžete, i když překypujete zdravím. Posilíte si sebevědomí a zlepšíte fyzickou kondici.



LAHODNÉ KLOBOUČKY

80

Když už opravdu nevíme, co uvařit k obědu, zachrání nás žampiony. Vylepší každé jídlo a jsou také zdravé, protože obsahují draslík a vlákninu.



LIDÉ

- 12 Rozhovor s Michaelou Kuklovou
- 24 Osudy hvězd: Ben Affleck
- 50 Na návštěvě u Karla Hály
- 58 Příběh: Slzy nikdy příliš neronila
- 82 Ze společnosti

NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- 18 Zbavte se židlí
- 20 Uvolněte se, prosím!
- 22 Anketa: Co děláte, aby vás nebolela záda?
- 26 Právě teď!
- 32 Izolace nepomůže

PÉČE O DÍTĚ

- 28 Co dělá miminko v bříšku?
- 36 Jde to i bez rohlíku
- 38 Trápení s kůží
- 40 Děti a my

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 8 Pomoc, mám akné!
- 10 Jak na to
- 42 Nemoc pod lupou: Meteorismus
- 60 Poradna
- 62 Netradiční terapie: Tanec

ŽIVOTNÍ STYL

- 46 Ale babička nám to dovolila
- 52 Život s lakomcem
- 56 Chcete být sexbombou?
- 64 Jak oklamat podzim
- 74 Cesty se Zdravím: Polsko

VÝŽIVA A RECEPTY

- 30 Kuchyňská hitparáda
- 68 S vařečkou v ruce: Ilona Czáková
- 80 Recepty: Lahodné kloboučky
- 86 Fytoterapie: Brambora

ZÁBAVA A POUČENÍ

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