

## Rozhovor

- 6 Zdeňka Žádníková**  
Nejsem žádná superžena!

## Téma

- 10 My chceme dítě!**

V případech, kdy k početí nepomohou běžné finty, je na místě vyhledat pomoc lékaře.



- 14 Proč se nebát mít dítě ze zkumavky**

Průvodce umělou reprodukcí, ve které patří naše republika mezi světovou špičku.

## Zdraví

- 20 Dovolená bez zdravotních zádrhelů**

Poradíme vám, jak se na dovolené vyhnout průjmu a dalším trávicím potížím či zdravotním problémům.

- 26 Vyzrajte s námi na menopauzu**

Unavená, podrážděná žena, kterou pobolívá hlava a sem tam pocítí návaly horka. To je obrázek mnoha žen v období menopauzy. Tedy pokud se na ni dobře nepřipravily.

- 30 Novinka, která brání pooperačním srůstům**

Srůsty po gynekologické operaci mohou ženám způsobovat vážné zdravotní potíže. Dnes už jim lze do velké míry zabránit.

- 34 Poradna**

## Děti

- 36 Dětský kaleidoskop**  
**38 Co jí vaše batole?**

U nejmenších dětí je základní podmínkou jídelníčku vyvážená strava a výběr kvalitních surovin a výrobků, zdůrazňují odborníci.

## Krása

- 42 Letní krása nejen na pláži**

Jemné líčení, tvářenky, bronzery, ale i výrazné barvy jsou hity letošního léta. Inspirujte se a budete módní hvězdou nejen na pláži.

- 46 Trendy letní vůně**

Váš parfém pro léto by měl být smyslný, svěží, lehký, jemný, ale zároveň jiskřivý a originální!

## Výživa

- 48 Kdy a jak káva prospívá zdraví**

Chcete vědět, kolik kávy můžete vypít denně nebo zda je zdravější preso, turek či instantní káva?

- 52 S vařečkou v ruce**

Mim a pedagog Boris Hybner



- 54 Melounové osvěžení po celé léto**

Lahůdka, se kterou máme asi všichni spojené léto, se skvěle doplňuje s vepřovým i drůbežím masem, ale také s mnoha sýry, jako je balkánský nebo rokfór.



## Pohyb a relaxace

- 56 Šlápnete do pedálů aneb Zdravý sport pro každého**

Jízda na kole je velmi příjemnou a také zdravou sportovní aktivitou.

- 59 Trenérka radí**

- 60 Léto na bělostném písku španělské Costa Blanky**

Bílé pobřeží, pojmenované ovšem podle květů mandloní, vás svede různorodostí pláží s bílým pískem, rušnou zábavou i klidem.

## Psychologie

- 64 Test – umíte zvládat svůj stres?**

- 68 Sexuolog radí**

## Ostatní rubriky

- 3 Listárna**

- 18 Co je nového**

- 70 Netradiční terapie**

7 bylinek ze zelené lékárny

- 73 Homeopatie**

- 76 Tip do knihovny**

- 80 Hrajte s námi**

- 81 Křížovka**

