

## Rozhovor

## 6 Miluše Bittnerová

Věřím bylinkám, ale bez doktora nic nedělám.

## Téma



## 10 Nespíte?

## Zajděte k lékaři!

Potřebu spát má každý z nás. Ale počet hodin, které jsou nutné k tomu, abychom se vzbudili fit, je velmi individuální.

## 14 Výběr raději matrace nepodceňte

Kvalitní spánek ovlivňuje nejen náš zdravotní stav a psychická pohoda, ale i to, na čem spíme.

## Zdraví

## 20 Revmatické bolesti: uleví cvičení i relaxační techniky

Pokud máte revmatické onemocnění, můžete udělat leccos sami pro to, abyste na tom byli mnohem lépe.

## 24 Trápí vás bolesti zad? Vyměňte podprsenku!

S kvalitní a dobře vybranou podprsenkou získáte nejen sexy postavu a sebevědomí, ale hlavně úlevu od některých bolestí a zdravotních potíží, které vás trápí.

## 28 Hemoroidy. Jak na ně

O civilizačních nemocech, jako jsou vysoký tlak nebo alergie, se mluví často a nahlas. Méně a potichu se zmiňuje další problém, který s sebou nese sedavý styl života: hemoroidy. Poradíme vám, jak na ně!

## 32 Inkretin – úspěšná novinka v léčbě diabetu

Už víc než rok je v České republice k dispozici nová léčba diabetu 2. typu. Má podobné účinky jako hormony inkretiny, které v těle regulují hladinu cukru v krvi.

## 34 Poradna

## Děti

## 36 Aby měly vaše děti silné kosti

Už v dětství vytváříme základy, na kterých může dětský organismus začít stavět jednu z nejdůležitějších konstrukcí našeho těla – kosti.

## 39 Dětský kaleidoskop

## Krása

## 42 Odlíčíte se poctivě každý večer?

Ani sebedražší krém nebo dekorativní kosmetika nemohou nahradit kvalitní, šetrnou a speciální čisticí péči určenou vašemu typu pleti.

## 46 Dvě minuty pro krásu

Nanesení hydratačního prostředku vám zabere přibližně dvě minuty, ale výsledky poznáte okamžitě!

## Výživa

## 48 Schovejte léto do sklenic

Rady a tipy k úspěšnému mražení a zavařování ovoce a zeleniny.

## 52 S vařečkou v ruce

herečka Petra Černocká

## 54 Babí léto s brusinkami

Zkuste recepty, které ještě voní létem a v nichž sušené americké brusinky uplatňují svou typickou chuť.



## Pohyb a relaxace

## 56 Cvičení pro nejmenší

Jaký benefit mají batolata ve věku od sedmi do 14 měsíců z pravidelného cvičení?

## 59 Trenérka radí

## 60 Ardeny na kánoi i na kole

Projeďte se malebným údolím řeky Semois ve valonských Ardenách.

## Psychologie

## 64 Začátek školního roku bez stresu

Návrat do školních lavic po dvou měsících zábavy nebo dokonce změna školy mohou pro vaše dítě znamenat zátěž nebo i veliký stres. Jak jim můžete pomoci?

## 67 Psycholog radí

## Sex

## 68 Nenechávejte si svá slůvka pro sebe

Vzájemná komunikace hraje důležitou roli i v milostném životě.

## 70 Sexuolog radí

## Ostatní rubriky

## 3 Listárna

## 18 Co je nového

## 72 Netradiční terapie

Zumba

## 75 Homeopatie

## 76 Bylinky a zdraví

## 78 Tip do knihovny

## 80 Hrajte s námi

## 81 Křížovka

