

## Rozhovor

### 6 Veronika Kubařová

Humor je nejlepší lék.



## Téma

### 10 Cholesterol: 10 nejdůležitějších otázek a odpovědí

Pokusili jsme se odpovědět na nejdůležitější otázky, které by vás v souvislosti s cholesterolem mohly napadnout.

### 14 Dieta proti cholesterolu: nebojte se, není drastická

Pokud máte vysokou hladinu cholesterolu v krvi, je nejvyšší čas zamyslet se nad vlastní životosprávou.

## Zdraví

### 20 Pěkný úsměv a rovné bílé zuby? Není problém!

Nechat si zuby narovnat nebo vybělit začíná být dnes už samozřejmostí.

### 24 Chcete vědět, jak jsou na tom vaše kosti?

Zajděte si na denzitometrii. Vyšetření kostí na stanovení rizika osteoporózy je nebolestivé, proplácí je pojišťovna, a navíc vám může ušetřit spoustu nepříjemností v pozdějším věku.

### 28 Poradna

## Děti

### 30 Stop atopické dermatitidě

Výskyt atopického ekzému či jiné formy atopické dermatitidy stále stoupá. Co dělat, abyste tomu zabránili?

### 34 Dětský kaleidoskop

## Krása

### 36 I kosmetika potřebuje péči

Ani kosmetické přípravky nejsou nesmrtelné, i když by se nám asi líbilo, kdyby náš oblíbený krém nebo parfém vydržely co možná nejdéle.

### 40 Vybíráme make-up

## Příloha

### 41-48 Speciální lázeňská příloha

Potřebujete si odpočinout, načerpat nové síly, zhubnout nebo uvažujete o kosmetické proceduře? I k tomu vám výborně poslouží lázně.

## Výživa

### 50 Bílé zlato na našem stole

Sůl je nezbytností, neumíme si bez ní představit vaření, ale vězte, že ani naše tělo by bez ní nemohlo existovat.

### 52 S vařečkou v ruce

Skupina INFLAGRANTI

### 54 I lehká jídla mohou zasytit a také skvěle chutnat

Dopřejte si množství variací lehkých a zároveň chutných a zdravých jídel.



## Pohyb a relaxace

### 56 Cvičte i v těhotenství!

Cviky pro správné držení těla a správné dýchání přispívají k dobrému průběhu porodu.

### 59 Trenérka radí



### 60 Krkonoše tradičně, s adrenalinem i s relaxací

Na Černé hoře můžete vyzkoušet neobvyklý sjezd na terénní koloběžce a den plný sportování zakončit v bazénu či masáží v lázeňském nebo hotelovém wellness centru Janských Lázní.

## Psychologie

### 64 Funguje výměna rolí?

Stále častěji se setkáváme s rodinami, ve kterých je živitelkou žena. Podle sociologů se budou muži muset s touto skutečností smířit a přijmout ji jako fakt.

### 66 Psycholog radí

## Sex

### 68 Sexuální pomůcka, nebo lék?

Málokdo ví, že vibrátor se původně používal k léčbě hysterie.

### 70 Sexuolog radí

## Ostatní rubriky

### 3 Listárna

### 18 Co je nového

### 72 Netradiční terapie

baňkování

### 75 Homeopatie

### 76 Bylinky a zdraví

### 78 Tip do knihovny

### 80 Hrajte s námi

### 81 Křížovka

