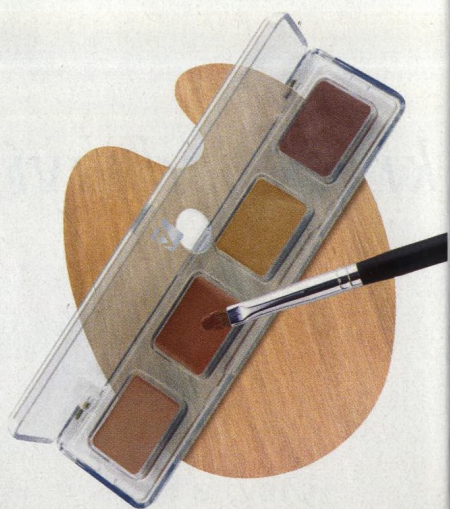


12

NEDEĽÁM OSTUDU

Ideální Vánoce má Tereza Maxová tehdy, když se jí podaří být s rodinou a přehodit starosti o štedrovečerní večeři na někoho jiného.



SNĚHOVÁ KRÁLOVNA

Krémovat a krémovat! Tak zní zimní příkázání v kosmetice. Platí to pro všechny typy pleti.

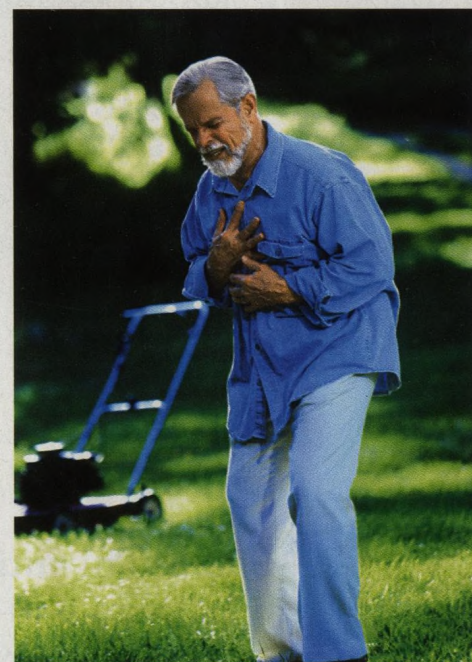
8



NEBEZPEČNÉ DÝCHÁNÍ

Dýchání je pro život nezbytné. Nic se ale nemá přehánět. Potvrdit by to mohli lidé trpící hyperventilací neboli nadměrným dýcháním.

32



POZVÁNÍ NA ČAJ

44

Nejznámější je černý, zelený nebo červený čaj, ale existuje i žlutý nebo bílý. Můžete jej připravit na různé způsoby, pochutnat si na něm a zároveň prospět svému zdraví.

20

SUŠENKA HORŠÍ NEŽ BŮČEK?

Ty neškodlivější z tuků se paradoxně nenacházejí jenom v sádle nebo bůčku, ale i v oblíbených sladkostech.



MÁ RÝMU A KAŠLE

Raději pravidelné procházky na čerstvém vzduchu, otužování, saunování a zdravá životospráva než zánět průdušek!



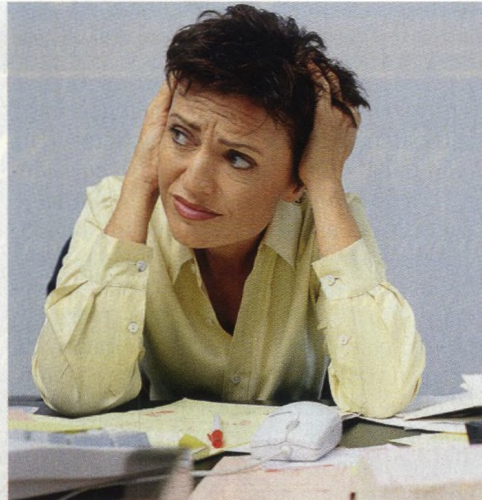
LĚČIM SE HYPNÓZOU

Mnozí považují hypnózu za šarlatánství. Neprávem. Psychiatři ji využívají k léčbě fobií. Hypnóza také mírní bolesti a ulehčuje porod.



JEDE SE NA CHATU!

Chcete se vyhnout vánočnímu šílenství? Napečte cukroví, kupte pár dáreků a utečte do přírody.



PRÁCE NENÍ ZA TREST

Práce krade zdraví i dobrou náladu. Také se přikláníte k tomuto rozšířenému názoru? Osm hodin dne ale můžete přežít bez újmy na těle či na duši. Bojujte za zdravější pracovní podmínky.

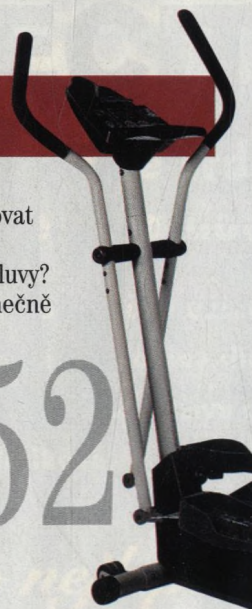


BEZ SKALPELU, PROSÍM!

Ledvinové kameny dovedou muže pořádně potrápit. Za jejich vznikem stojí mnohdy nesprávná životospráva a minimum tekutin. Moderní metody vás problému zbaví.

TĚLOCVIČNA V OBÝVÁKU

Na aerobik nemám čas, v posilovně nebudu šaškovat před ostatními, plovárna je daleko. Znáte tyto výmluvy? A tak rádi byste se už konečně začali hýbat... Zkuste cvičit doma!



LIDÉ

- 12 Rozhovor s Terezou Maxovou
- 26 Osudy hvězd: Claudia Schifferová
- 48 Na návštěvě u Mileny Steinmasslové
- 58 Příběh: Květinářka z přehlídkového mola
- 82 Ze společnosti

NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- 18 Tučky pod drobnohledem
- 20 Sušenka horší než bůček?
- 22 Zajímavosti o tucích
- 28 Fit i v zimě!
- 50 Práce není za trest

PÉČE O DÍTĚ

- 34 Má rýmu a kašle
- 36 Děti a my
- 38 Máme doma leváka

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 8 Sněhová královna
- 10 Jak se chránit před zimou
- 32 Nemoc pod lupou: Nebezpečné dýchání
- 40 Bez skalpelu, prosím!
- 60 Poradna
- 86 Fytoterapie: Přeslička

ŽIVOTNÍ STYL

- 52 Tělocvična v obýváku
- 56 4 x 7 rad o milování
- 62 Netradiční terapie: Hypnóza
- 64 Jede se na chatu!
- 74 Cesty se Zdravím: Leukerbad

VÝŽIVA A RECEPTY

- 24 Zdravé Vánoce
- 44 Pozvání na čaj
- 69 S vařečkou v ruce: Lucie Vondráčková
- 80 Recepty: Vůně vánočního stolu

ZÁBAVA A POUČENÍ

- 70 Test: Vážíte si času?
- 84 Cvičení
- 88 Soutěžte s námi
- 89 Křížovka