

Rozhovor

6 Monika Bagárová

Ráda se nechám překvapit, co najdu pod stromečkem.



Téma

10 Jak žít se stresem a nepoškodit si zdraví

Přiměřenou míru stresu člověk potřebuje, ale když je ho moc, škodí v mnoha ohledech.

14 Zbavte se stresu rychle a účinně

Receptů, jak se zbavit stresu, je celá řada. Společné jim je jedno: jde o to se uvolnit a nebyť v napětí, ať se kolem vás děje cokoli.

Zdraví

20 Muži, trápení s prostatou mít nemusíte!

Když má muž problémy s prostatou, je zapotřebí, aby vyhledal lékaře. Včasná léčba nebo prevence mu může ušetřit spoustu starostí a zkvalitnit život.

24 Probiotika prospívají trávení i imunitě!

Proč konzumovat probiotika a kolik a bychom si jich měli dopřávat?

28 Křečové žíly nepodceňujte, nejde jen o kosmetický problém

Moderní medicína nabízí k léčbě a odstraňování křečových žil celou řadu možností, nicméně hlavní roli hraje prevence.

Děti

34 Malý manuál péče o zoubky

Společně se stomatoložkou MUDr. Adélou Roubíčkovou jsme sestavili manuál, který vás provede péčí o dětské zoubky od prvního prořezání až po dospělost.

38 Dětský kaleidoskop

Krása

40 Hýčkejte svou pokožku

Mluvíme-li o péči o pleť, většinou z nás se hned vybaví péče o obličej. Jenže my se musíme starat o pokožku celého těla, tedy doslova od hlavy až po paty.

Výživa

46 Upečte si vánoční cukroví zdravěji

Vánoční cukroví zdravěji? Věřte, jde to!

50 Recepty – opřejte si světové Vánoce

Vydejte se s námi za francouzskými, italskými a dánskými vánočními lahůdkami.

52 S vařečkou v ruce zpěvák Karel Štědrý

Pohyb a relaxace

54 Z kopce dolů s rozumem

Sjezdové lyžování je v našich končinách hodně populární. Víte ale, jak vybrat lyže, výbavu a co dělat v případě úrazu?



58 Klid a pohoda u Ženevského jezera

Jen málokterá země na světě poskytuje tolik možností, jak relaxovat a odpočívat na tak malém prostoru, jako Švýcarsko.

59 Trenérka radí

Psychologie

62 Vánoce v pohodě? Jde to!

Je to těžké, ale rozhodně ne tak jako zdolat nejvyšší horu světa nebo uběhnout maraton. Stačí se jen rozhodnout a své rozhodnutí také dodržet.

Sex

68 Šest tipů pro nejlepší sex vašeho života

Máte už za sebou nejlepší sexuální zážitek, nebo vás teprve čeká? To nikdo dopředu neodhadne, a proto buďte připraveni. Třeba je právě, jak se říká, za dveřmi a čeká na tu nejlepší chvíli, kdy vstoupit...

Ostatní rubriky

3 Listárna

18 Co je nového

72 Netradiční terapie

Aromaterapeutické masáže

75 Homeopatie

78 Tip do knihovny

80 Hrajte s námi

81 Křížovka

