

8 Andrea Verešová

Půvabné modelce role matky nesmírně sluší.

Téma**10 Nejen novoroční očista těla**

Jak je důležitá a proč na ni tak často zapomínáme.

14 Jak vybírat a nepřebrat

Hezký obal prodává. Stojí však obsah za to?

Krása**18 Krásná pleť i v zimě**

Prospívá jí zvlhčování vzduchu, dostatek vitamínů a správná kosmetika.

22 Kaleidoskop**Zdraví****24 S tělem do servisu**

Na co máte při preventivní prohlídce nárok.

28 Otázky na tělo

Náš test vám pomůže připravit se na zvědavé otázky lékaře.

30 Hodování ve zdravém stylu

Pochutnávat si na skvělých jídlech lze i bez obvyklých zažívacích potíží.

34 Manuál zdravých nohou

Křečové žíly mají asi dvě pětiny žen.

40 Poradna**Alchymie bytí****36 Zaostrěno na váš zrak**

Jak vidíme? A jak o svůj zrak pečovat?

Děti**42 Zima s lenošením i bez**

Dětem pohyb na čerstvém vzduchu prospívá i v zimě.

44 Vybíráme kroužek pro děti

Podporujte dítě především v takových aktivitách, které jej baví.

46 Pohodové těhotenství

Jak se vyrovnat s některými nepříjemnostmi, které provázejí těhotenství?

48 Kaleidoskop**Vztahy a duše****50 Jak přežít svatbu**

Jak vnímají přípravu ženy a jak muži?

52 Přerušete bludný kruh

Co dělat, když se práce nebo vztah stanou nesnesitelnými.

54 Psycholog radí

Co všechno má vliv na dosažení ideální váhy.

62 Svařečkou v ruce

František Nedvěd

64 Lahůdky pro každého

Lehká a zdravá jídla, která se dají se rychle připravit.

Senioři**66 Ve stáří zataženo?**

Jak na tom ve skutečnosti jsme, když stárneme?

Sex**68 Dokonalý muž**

Supersexuálové – budoucnost patří údajně právě jim.

70 Sexuolog radí**Pohyb a relaxace****72 Fitness doma**

Chodíte rádi do tělocvičny, nebo dáváte přednost cvičení doma?

76 Jak se hubne v ringu

Splnil Tomáš Matonoha svůj slib?

78 Rozcvička na lyže

S přípravou na lyže můžete začít, i když ještě nenapadl sníh.

80 Trenér radí**Cesty se Zdravím****82 Kanárské ostrovy****Homeopatie****86 Poradna****87 Homeopatie a kojení****OSTATNÍ RUBRIKY****4 Listárna****16 Co je nového****88 Netradiční terapie: propolis****89 Léčba energetickými fakty****84 Bylinky a zdraví****92 Tip do knihovny****93 Křížovka****94 Test****95 Hrajte snámi****96 Horoskop**