

## 6 Ewa Farna

S Lucíí Bílou si padly do oka.

## Téma

### 10 Chcete mít zdravé klouby?

Dopřejte jim všechno, co potřebují, a ony vám budou dobře sloužit po celý život.

### 14 Vyléčte se vlnami

Pomáhají bez operace, tablet i injekcí.

## Krása

### 18 Krásné i pod čepicí

Zimní péče o vlasy má svá pravidla. Výsledkem je jejich pevnost a zdravý lesk.

### 20 Kaleidoskop

## Zdraví

### 22 Chřipku nepodceňujte

Nejlepší je ležet, být v teple, šetřit se, hodně spát a hodně pít.

### 26 Sedm mýtů o imunitě

Myslíte si, že imunitu nejlépe posílí vitamin C?

## Alchymie bytí

### 28 Stárnutí muže

Jaké jsou příznaky andropauzy a jak proti nim bojovat.

### 32 Poradna

## Děti

### 34 Léčba dětské záda

Zda mají vaše děti zdravá záda, můžete zjistit jednoduchým testem.

### 36 Jak ochránit miminko před alergií

Pomáhá změna jídelníčku v těhotenství a po porodu.

### 38 Kaleidoskop

## Vztahy a duše

### 40 Změňte vzduch

Zmírnit zdravotní potíže můžete i vhodnou volbou dovolené.

### 42 Psycholog radí

## Výživa

### 44 Synbiotika: ještě lepší užitečné bakterie

Prospívají dobrému zažívání i celkovému zdraví.

### 48 Chutně, ale i zdravě

Kuchařské umění nespočívá jen v pohlazení chuťových buněk.

### 50 S vařečkou v ruce

Jitka Zelenková

### 52 Grilované pochoutky

Upřednostněte libové maso a k němu hodně zeleniny.

## Senioři

### 54 Zdraví ve stáří

Proč jsou rozdíly ve zdravotním stavu mezi seniory tak výrazné?

## Sex

### 56 Před milováním strečink

Za svůdné křivky Evy Longorie mohou hlavně geny a sport.

### 58 Sexuolog radí

## Pohyb a relaxace

### 60 Pojdme si zabruslit

Zimní sport, který prožívá obrození.

### 64 Zima plná vůní

Vůně odeženou zimní splín a prospějí i zdraví.

### 66 Probuďte se

Ranní rozcvička rozproudí krev.

### 68 Trenérka radí

## Cesty se Zdravím

### 70 Šumava

## Homeopatie

### 74 Poradna

### 75 Homeopatie a rýma

## OSTATNÍ RUBRIKY

### 4 Listárna

### 16 Co je nového

### 69 Tip do knihovny

### 76 Netradiční terapie: baňkování

### 78 Bylinky a zdraví

### 79 Horoskop

### 80 Hrajte s námi

### 81 Křížovka