

6 Petra Němcová

„Nebývám vůbec nemocná,“ říká světová topmodelka.

Téma

10 Jste po zimě unavení?

Nejste sami.

Příznaky jarní únavy zažívají až tři čtvrtiny populace, mnohem častěji ženy.

14 Sedm receptů na vitalitu

Uchovat si vitalitu někdy bývá prozaická dřina.

Krása

18 Pleť bez chybičky

Když víte, jak na to, nemusí být ani akné větším problémem.

20 Kaleidoskop

Alchymie bytí

22 Láska a srdce

Jedno s druhým úzce souvisí.

Zdraví

26 Stoupl vám krevní tlak?

Jak můžete mírně zvýšený krevní tlak vrátit do normálu.

28 Pohodou na syndrom dráždivého střeva

Podrobnosti o nemoci, která souvisí s životním stylem a stresem.

32 Zranitelná prostata

Co dělat, když vás začne trápit prostata?

36 Poradna

Děti

38 Bolítky v dětské pusince

Afty dokážou děti pořádně potrápít.

41 Kaleidoskop

42 Nebojte se porodu

Kdo vám může pomoci zbavit se strachu z porodu.

Vztahy a duše

44 Chudáčku, ty nejsi chlap...

Také muži mohou být oběťmi domácího násilí.

46 Psycholog radí

Výživa

48 Rostlinné tuky

mají přednost

Proč stále pochybujeme o tom, že nám některé tuky škodí a jiné prospívají?

52 S vařečkou v ruce

Zbyněk Drda

54 Zelí jako lék

Zkuste si s námi uvařit léčivé a chutné jídlo ze zelí.

Senioři

56 Vzdělávání prodlužuje život

Nudíte se v důchodu?

Začněte studovat.

Sex

58 O čem muži nemluví

Nejčastějším sexuálním problémem mužů není impotence.

60 Sexuolog radí

Pohyb a relaxace

62 Její Veličenstvo jóga

Pro mnohé znamená jóga cvičení, filozofii i životní styl.

66 Vyměňte křeslo

za veliký míč

Díky gymballu se naučíte nejenom zdravě sedět.

68 Trenérka radí

Cesty se Zdravím

70 Český Krumlov

Homeopatie

74 Poradna

75 Homeopatie a chřipka

OSTATNÍ RUBRIKY

4 Listárna

16 Co je nového

69 Tip do knihovny

76 Netradiční terapie:

Biostyl a Esoterika

77 Léčba energetickými fakty

78 Bylinky a zdraví

79 Horoskop

80 Křížovka

81 Hrajte s námi