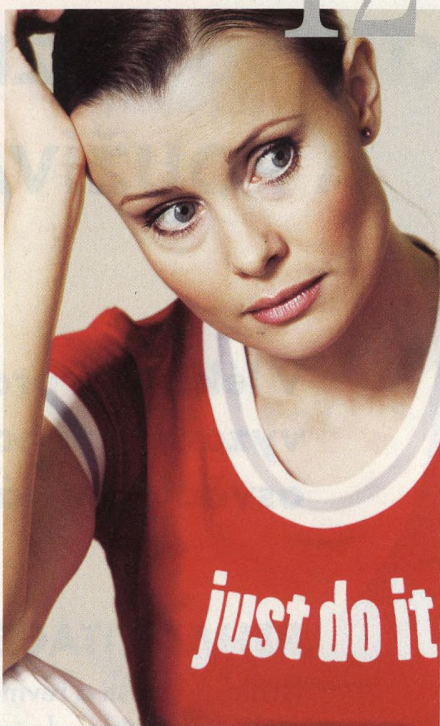


JITKA SCHNEIDEROVÁ :

Jsem zděšená tím,
co se tady děje.

12



NĚCO JE VE VZDUCHU

22

Víte, že alergii zhoršuje jakýkoli stres? Pokud se tedy objeví první příznaky, nezačněte zmatkovat.



18

JDE TO I BEZ LÉKŮ

Zvýšený tlak můžete už během krátké doby snížit sami. Jak? Změňte stravovací návyky, shodte nadbytečná kila a hýbejte se!



SEX BEZ ZÁVAZKŮ

Proč láká české muže sex s prostitutkou?

66

KOUZLA Z PŘÍRODY

Doma si můžete velmi snadno vyrobit čistící i krášličí kosmetiku, kterou zaručeně nic nezkažíte, protože se dá použít na jakýkoli typ pleti.

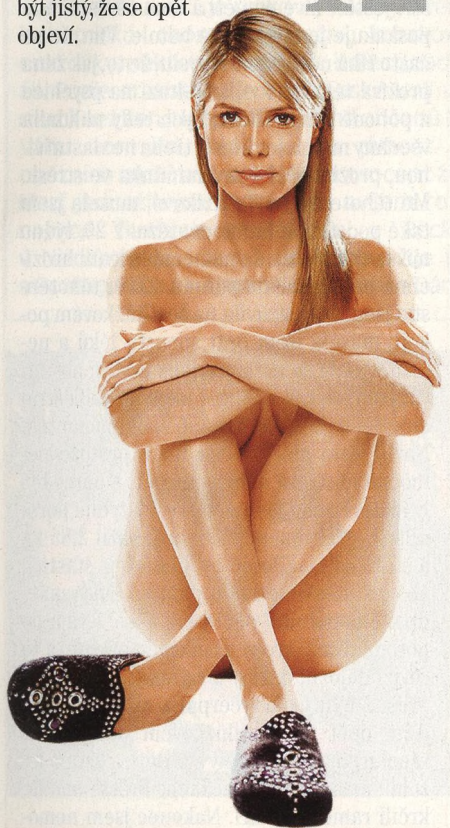
10



ZÁKEŘNÝ VETŘELEČ

42

Kdo jednou pocítil na svých rtech svědivé a bolavé puchýřky oparu, může si být jistý, že se opět objeví.



DIETA NENÍ STRAŠÁK!

72

Chcete shodit pár kil do plavek, ale bojíte se, že přísnou dietu nezvládnete. Nevzdávejte to, někdy stačí skoncovat se zlovyky a odolat sladkému mámení.



PIJÍ KREV DĚTEM!

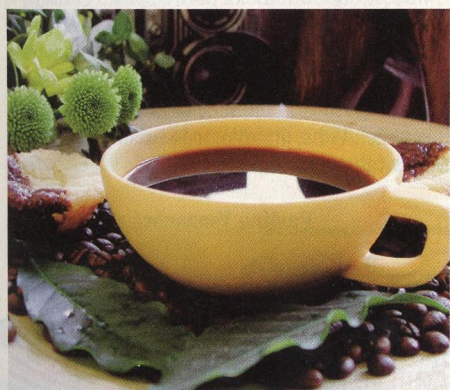
34

Nepodléhejte panice, když vaše dítě přinese ze školy vši. Dokonce i dnes jde o víceméně běžný problém. Navíc je po ruce rychlá pomoc v podobě chemie.

ČAS NA KÁVU

68

Turek, preso s mlékem nebo kapučíno. Šálek voňavé kávy vám zvedne náladu a vašemu zdraví podle všeho neuškodí.



CHYTÁ MĚ KŘEČ

26

Cítíte často mravenčení v rukou, míváte křeče v lýtkách nebo vám škube ve víčku? Vyšetření u specialistů nic nezjistila? Možná pomůže zvýšit přísun hořčičku a vápníku.



LIDÉ

- 12 Rozhovor s Jitkou Schneiderovou
- 24 Anketa: Trápí vás alergie?
- 32 Osudy hvězd: Gwyneth Paltrowová
- 40 Na návštěvě u Romana Šebrleho
- 56 Příběh: Osudný výlet
- 58 Ze společnosti

NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- 16 Tichá nemoc
- 18 Jde to i bez léků
- 22 Něco je ve vzduchu
- 26 Chytá mě křeč
- 42 Nemoc pod lupou: Opar
- 30 Dovolená beze strachu

PÉČE O DÍTĚ

- 34 Pijí krev dětem!
- 36 Děti a my
- 38 Šťastné dítě nekrade

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 8 Chybičky na kráse
- 10 Kouzla z přírody
- 46 Požár v krku
- 48 Poradna
- 86 Fytoterapie: Libeček

ŽIVOTNÍ STYL

- 50 Umění jako terapie
- 60 Zalíbit se všem?
- 66 Sex bez závazků
- 72 Dieta není strašák!
- 76 Cesty za zdravím: Nepál

VÝŽIVA A RECEPTY

- 68 Čas na kávu
- 62 S vařečkou v ruce Lenka Hornová
- 70 Velikonoční recepty

ZÁBAVA A POUČENÍ

- 52 Boj s časem
- 80 Test: jaký je milenec?
- 84 Cvičení pro lehké nohy
- 88 Soutěžte s námi
- 89 Křížovka