



12

KLÁRA DOLEŽALOVÁ

Moje povolání je jako rozjetý vlak. Když vystoupíte, ujede!



BRONZOVÁ A ZDRAVÁ

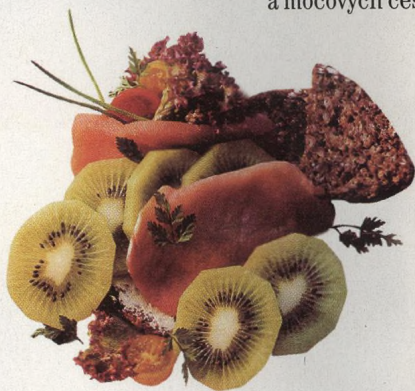
Víte, jak pleť připravit na slunce a jak dosáhnout opáleného vzhledu, aniž by vaše pokožka dostala zabrat?

10

20

ZDRAVÍ NA TALÍŘI

Správný pitný režim a lehká, nedařivá strava jsou základem diety při chorobách ledvin a močových cest.



POZOR NA KLÍŠTATA!

I obyčejná procházka po lese nebo louce může skončit vážným onemocněním.

40



PRO DOBRÝ POCIT



24

Každá žena touží být krásná. Také proto se zbavujeme chloupků a lámeme si hlavu, jak je odstranit co neefektivněji a pokud možno natrvalo.



NEZVRATNÉ ROZHODNUTÍ

Mužská sterilizace je stále tak trochu zahalená tajemstvím. Víte, o jaký zákrok jde, jaká jsou jeho rizika a jaký je po něm sex?

42



HURÁ DO ŠKOLKY?

36

Chystá se vaše dítě do školky a vy konečně do zaměstnání? Připravte se na to, že bude častěji nemocné.



NA CO MYSLÍME V POSTELI

Kdyby tak muži tušili, co se jejich partnerkám honí hlavou při sexu!

68

56

JÍME DOBŘE, NEBO NE?

Co se týče stravovacích návyků, mají Češi stále co zlepšovat. Stále jedí více, než by měli, a tuků spořádají dvakrát více, než je zdravo.



NOVÝ ZAČÁTEK

Když se žena dokáže poprat s předsudky, vezme na vědomí, co jí hlásí vlastní tělo, a začne s tím něco dělat, může být z klimakteria místo noční můry úplně nový začátek.

28



LIDÉ

- 12 Rozhovor s Klárou Doležalovou
- 26 Anketa: Ani chloupek navíc?
- 38 Na návštěvě u Pavla Šporcla
- 44 Osudy hvězd: Sting
- 54 Příběh: Zuzana Stírková
- 62 S vařečkou v ruce: Boris Hybner
- 76 Ze společnosti

NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- 18 Chraňte své ledviny
- 20 Zdraví na talíři
- 24 Pro dobrý pocit
- 28 Nový začátek
- 40 Pozor na klíšťata!

PÉČE O DÍTĚ

- 32 Nenechte nic náhodě
- 34 Děti a my
- 36 Hurá do školky?

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 8 V objetí paprsků
- 10 Bronzová a zdravá
- 42 Nezvratné rozhodnutí
- 46 Poradna
- 66 Holotropní dýchání

ŽIVOTNÍ STYL

- 48 Pohyb, pohyb!
- 60 Co když to neudělám?
- 68 Na co myslíme v posteli
- 86 Fytoterapie: Zeměžluč
- 72 Cesty za zdravím: Atény

VÝŽIVA A RECEPTY

- 56 Jíme dobře, nebo ne?
- 78 Olivový olej chutná i léčí

ZÁBAVA A POUČENÍ

- 50 Diktují geny osud?
- 82 Test: Kolik je vám doopravdy?
- 84 Cvičení
- 88 Soutěžte s námi
- 89 Křížovka