

## 6 Lucie Bílá

Co si přeje z celého srdce? Zdraví pro celou rodinu.

## Téma

### 10 BIO znamená bez chemie

Na českém trhu je dnes k dostání téměř 3000 biopotravin.

### 14 Jednička mezi bioprodukty

Nejvíce prospěšných látek má biomléko.

### 16 Bude bio i ve školách?

Dětský jídelníček a biopotraviny.

## Krása

### 20 Krásné ruce

Zdravá a vláčná pokožka rukou vyžaduje speciální péči. Zvládnete to i vy!

### 24 Trable s pupínky

Seznamte se s triky, kterými se jich můžete zbavit.

### 26 Kaleidoskop

## Alchymie bytí

### 28 Rozkoš kouření

Proč lidé sahají po cigaretě?

## Zdraví

### 32 Co se zimními kily?

Při hubnutí dbejte na důsledný pitný režim a detoxikaci.

### 36 Proti rakovině životním stylem

Pomáhají antioxidanty, vláknina či vitamíny.

### 40 Poradna

## Děti

### 42 Kaleidoskop

### 44 O klíšťatech a lidech

Jak správně chránit sebe i své děti.

### 48 Je císařský řez výhrou?

Oficiálně o tento zákrok u nás požádat nemůžete.

## Vztahy a duše

### 50 Jak závisí úspěch na odhodlání

K úspěchu potřebujeme i kus štěstí.

### 54 Vydrží bez léků?

Proč trpí Drew Barrymore úzkostmi?

### 56 Psycholog radí

## Výživa

### 58 Odlehčete jídelníček

S jarem se do našich lednic a kuchyní vrací čerstvé ovoce a zelenina.

### 62 S vařečkou v ruce

MUDr. Radim Uzel, CSc.

### 64 Óda na ořechy

Jsou chutné a prospívají i zdraví.

### 66 Lehký jarní jídelníček

Pohladte své chuťové buňky barevnými saláty.

## Senioři

### 68 Krása zralého věku

Staří lidé si podobně jako děti zaslouží pozornost.

## Sex

### 70 Sexuolog radí

## Pohyb a relaxace

### 72 Jaro láká na kolo

Kolo dovede spojit výlet, přírodu, památky i sport.

### 76 Nohy v pohodlí

Tenisky vybírejte podle sportu.

### 79 Trenérka radí

## Cesty se Zdravím

### 82 Karibik

## Homeopatie

### 86 Poradna

### 87 Homeopatie a zuby

## OSTATNÍ RUBRIKY

### 4 Listárna

### 18 Co je nového

### 88 Netradiční terapie:

Uzdravení v Přítomnosti

### 90 Bylinky a zdraví

### 91 Horoskop

### 92 Tip do knihovny

### 93 Hrajte s námi

### 96 Křížovka