



## 12 BARBORA SRNCOVÁ

Jsem ráda doma. Dávám přednost zapálenému krbu, dětem a rodině pěkně pohromadě.

## ZDRAVÍ ZE STŘEDOMOŘÍ

# 56

Těstoviny s lahodným lososím masem, zeleninový salát ochucený bylinkami a olivovým olejem a k tomu sklenka vína. Jíst po středomořsku není vůbec špatné. A hlavně je to zdravé.



## JAKO FILMOVÁ HVĚZDA

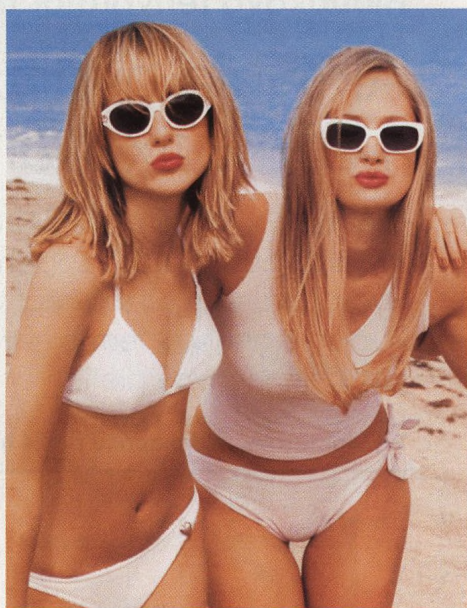
Zářivé bílý chrup dnes už není nespílitelným snem. Ovšem i bělení zubů má svá úskalí.

# 28

## EXTRA TIPY NA LÉTO

# 10

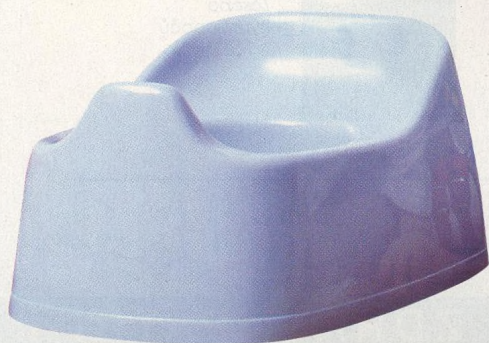
Tricet stupňů ve stínu a vzduch se ani nepohne. Ale pěkný vzhled si můžete udržet i v letních vedrech.



## NENÍ KAM SPĚCHAT

Budete-li své dítě nutit na nočníček zbytečně brzy, mine se to účinkem. Většina je totiž připravena na něm trůnit až v patnácti měsících.

# 34

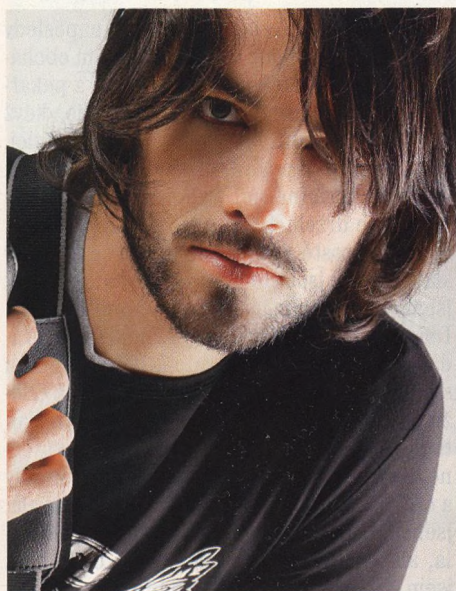




60

**S VOUSY, NEBO BEZ?**

Pokud se mladý muž včas nenaučí správně holiť a také pečovat o svou pleť, může skončit i v ambulanci dermatologa.

**S RODINOU, ALE TAKÉ SÓLO**

62

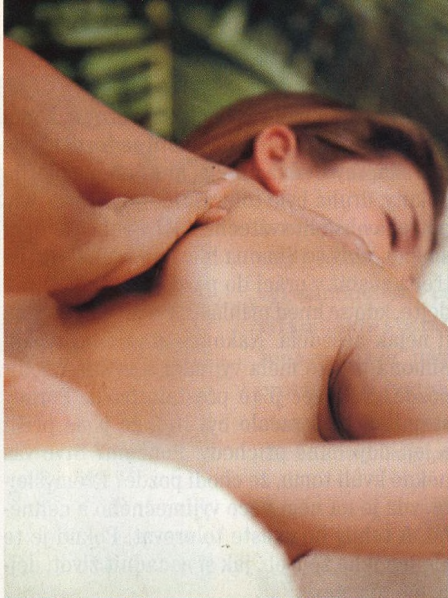
Cítíte se po dovolené s rodinou unavenější než před ní? Jeďte tedy někde sami a dobijte si baterie na celý rok.



40

**LÉTAT JE SNADNÉ**

Cesta vzduchem nemusí být horor, i když je létání pro náš organismus značnou fyzickou i psychickou zátěží.



70

**LÉČIVÉ DOTEKY**

Akupresuru instinktivně praktikujeme všichni, když si tiskneme rukama čelo při bolesti hlavy nebo stlačujeme horní část nosu, abychom zklidnili unavené oči.

**MALÝ VELKÝ PROBLÉM**

18

Léto je období, kdy jsou ženy více než kdy jindy ohrožovány kvasinkovými infekcemi. Hlavní roli sehrávají teplo, vlhko, syntetické prádlo nebo mokré plavky.

**LIDÉ**

- 12 Rozhovor s Barborou Srncovou
- 26 Osudy hvězd: Matt Damon
- 30 Anketa: Staráte se o svůj úsměv?
- 38 Na návštěvě u Janka Ledeckého
- 58 Příběh: Jan Skalický
- 78 Ze společnosti

**NA AKTUÁLNÍ TÉMA**

- 18 Malý velký problém
- 22 Intimní hygiena ženy
- 28 Jako filmová hvězda
- 40 Létat je snadné
- 50 Rozhovor s odborníkem: Hana Fífková

**PÉČE O DÍTĚ**

- 32 Děti a slunce
- 34 Není kam spěchat
- 36 Děti a my

**ZDRAVÍ A KRÁSA**

- 8 Letní líčení
- 10 Extra tipy na léto
- 44 Nejen málo železa
- 60 S vousy, nebo bez?

**ŽIVOTNÍ STYL**

- 62 S rodinou, ale také sólo
- 70 Netradiční terapie: Léčivé doteky
- 74 Cesty za zdravím: Lázně na Dunaji
- 86 Fytoterapie: Borůvka

**VÝŽIVA A RECEPTY**

- 56 Zdraví ze Středomoří
- 68 S vařečkou v ruce: Ivana Andrlová
- 80 Když dozrají jahody

**ZÁBAVA A POUČENÍ**

- 64 Test: Jakou dovolenou potřebujete
- 84 Cvičení
- 88 Soutěžte s námi
- 89 Křížovka