

Rozhovor VIP

8 Sabina Laurinová

Jak pečuje o zdraví při svém druhém těhotenství?

Téma

10 Na žízeň je nejlepší voda

Tipy, které vám pomohou najít tu správnou minerálku či vodu pro vás.

14 Čím si zpestřit pitný režim

Co si dát kromě sklenice vody?

16 Vsaďte na ovoce

Sezonní ovoce dokáže zahnat žízeň, osvěžit a nasytit.

Krása

20 Co potřebují naše vlasy

Vraťte svým vlasům zdravý vzhled, ztracený lesk, pružnost a sílu.

24 Kouzla kosmetického salonu

Omladit nebo zjemnit pleť dokáží i v dobrém kosmetickém salonu.

27 Kaleidoskop

Alchymie bytí

28 Zázrak zrození

Umělé oplodnění – dnes už tato metoda není žádné tabu.

Zdraví

32 Deset tipů, jak si snížit cholesterol

I když lékaři líčí cholesterol jako démona, tak dramatické to není.

36 Pohlavní choroba: strašák, nebo skutečné riziko?

Pohlavních chorob se lidé přestali bát a chovají se rizikověji než dřív.

40 Poradna

Děti

42 Prázdniny za dveřmi

Několik tipů, které vám školní prázdniny potomků podstatně usnadní.

44 Kaleidoskop

46 Velká letní soutěž

48 Rovnátková móda pomáhá

Máte pocit, že vaše dítě potřebuje rovnátka?

Vztahy a duše

50 Lékaři z obrazovky

Nahlízet do nemocničního prostředí okem kamery je víc než vzrušující.

54 Záhadné fobie

Fobie mohou mít spoustu tváří.

56 Psycholog radí

Výživa

58 Potravinový doplněk vás nevyлečí

Potravinové doplňky se od léků liší. Kdo vám zaručí, že účinkují?

62 S vařečkou v ruce

Kateřina Hrachovcová-Herčíková

64 Voňavé maso se zeleninou

Vyzkoušejte kombinace, které potěší mlsný jazyček.

Senioři

66 Manželé i po půl století

Jak se mění manželství po desítkách let?

Sex

68 Milování bez čápa

Chcete se lépe vyznat v různých antikoncepčních prostředcích?

70 Sexuolog radí

Pohyb a relaxace

72 Jako ryba ve vodě

Plavání je skvělá relaxace, ale i jeden z nejzdravějších sportů.

76 Podívejte se na svět z výšky

Vyzkoušejte lezecké stěny!

78 Trenérka radí

80 Uvolněte si svaly

Stačí několik minut strečinku.

Cesty se Zdravím

82 Brusel

Homeopatie

86 Poradna

87 Homeopatická lékárníčka

OSTATNÍ RUBRIKY

4 Listárna

18 Co je nového

88 Netradiční terapie

89 Uzdravení v Přítomnosti

90 Bylinky a zdraví

91 Horoskop

92 Tip do knihovny

94 Test

96 Hrajte s námi

97 Křížovka