

12

JSEM DOBRÝ MUZIKANT!

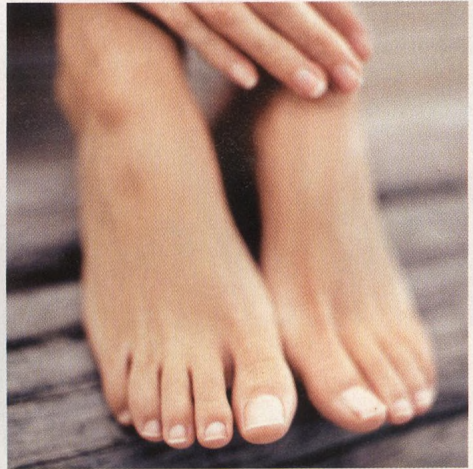
S dobrými lidmi kolem se všechno lépe překonává, říká zpěvačka, kytaristka a skladatelka Lenka Filipová.



40

BEZ PŘEKVAPENÍ

Právě balíte kufry? Nezapomeňte na lékárníčku. I na dovolené vás totiž mohou potkat drobné či těžší zdravotní problémy.



TÍPNI TO!

24

Cigarety nejsou jenom nepřítel našeho zdraví. Škodí také pleti a vlasům a navíc kouření už dávno není moderní.



TRABLE S NOHAMA

18

Abyste chytili plíseň na chodidlech nebo nehtech nohou, stačí málo. Třeba zapomenout pantofle při návštěvě bazénu nebo si půjčit cizí ručník.



POJĎTE SI HRÁT

50

Už vás nudí fotbal nebo volejbal? Poříďte si gumový kroužek, létající talíř nebo švihadlo. Výborně se pobavíte.



S MIMINKEM NA DOVOLENOU

Jste připraveni na všechny peripetie, které představuje cestování s dítětem? Tak můžete vyrazit!

32



HORKÉ CHVÍLE

28

Barevné pohlednice z cest posílá domů každý rád. Ne vždycky se ale píší lehce. Zvláště když nás postihne něco tak nepříjemného, jako je průjem.

60 STRES V POSTELI

Večer se k vám manželka otočí zády a spí. Ráno utká rychle do koupelny anebo ke sporáku. Už si ani nepamätujete, kdy se ve vaší posteli stalo něco vzrušujícího.



54 SENZAČNÍ LETNÍ DIETA

Nejenže zhubnete několik kilogramů bezpečným a příjemným způsobem, ale také uděláte něco pro své zdraví.

ZÁZRÁK ZVANÝ VODA

Nedostatek tekutin zapříčiňuje mnoho civilizačních nemocí. Způsobuje ale také vrásky nebo zhoršuje paměť.

64



LIDÉ

- 12 Rozhovor s Lenkou Filipovou
- 26 Osudy hvězd: Charlie Sheen
- 30 Anketa: Chytil vás na cestách průjem?
- 38 Na návštěvě u Valentových
- 56 Příběh: Jana Gondová
- 78 Ze společnosti

NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- 18 Trable s nohama
- 20 Nehty bez kazu
- 24 Tipni to!
- 28 Horké chvíle
- 40 Bez překvapení
- 58 Po vlastní ose

PÉČE O DÍTĚ

- 32 S miminkem na dovolenou
- 34 Děti a my
- 36 Nekazte si léto

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 8 Jako na obláčku
- 10 Aby kůže voněla
- 46 Poradna
- 48 Nemoci slavných: Ronald Reagan
- 64 Zázrak zvaný voda

ŽIVOTNÍ STYL

- 50 Pojd'te si hrát
- 60 Stres v posteli
- 66 Netradiční terapie: Žár na kůži
- 74 Cesty za zdravím: Americká krása
- 86 Fytoterapie: Srdečník

VÝŽIVA A RECEPTY

- 44 Ve spíži, nebo v lednici?
- 54 Senzační letní dieta
- 68 S vařečkou v ruce: Karel Štědrý
- 80 Není nad salát

ZÁBAVA A POUČENÍ

- 70 Test: Sama na ostrově
- 84 Cvičení
- 88 Soutěžte s námi
- 89 Křížovka