



POZOR, VYSOKÉ NAPĚTÍ!

24

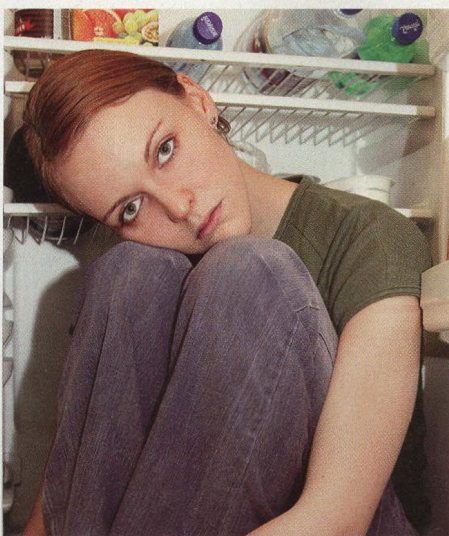
Žena, která trpí vážnou formou premenstruačního syndromu, může z ničeho nic vybuchnout jako sopka anebo být tak unavená, že spí i za chůze.



18

MŮŽE ZA TO BAKTERIE?

Žaludečními vředy trpí každý desátý Čech. Naštěstí už nemusí skončit na operačním sále.



12

HOLKA DO NEPOHODY

Nejvíce mě baví stanovat, spát pod širákem nebo si dělat hrachovou kaši z pytlíku, říká o sobě modelka a herečka Jitka Kocurová.



JAK SPRÁVNĚ GRILOVAT

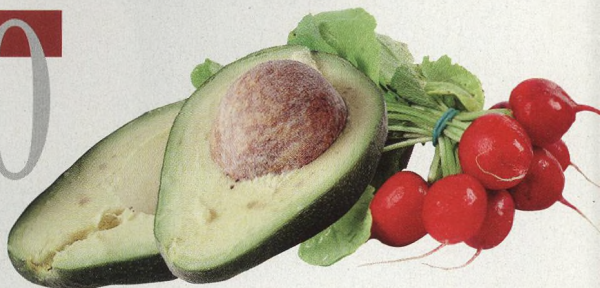
Grilování se stalo v posledních letech příjemnou, a hlavně vonavou součástí letních večerů. Příprava jídel na otevřeném ohni je téměř rituální záležitostí.

60

ZHUBNĚTE A NABIJTE SE ENERGIÍ

62

Zkuste se v boji s přebytečnými kilogramy inspirovat východní filozofií. Díky zenové dietě se budete cítit skvěle i bez mlsání!

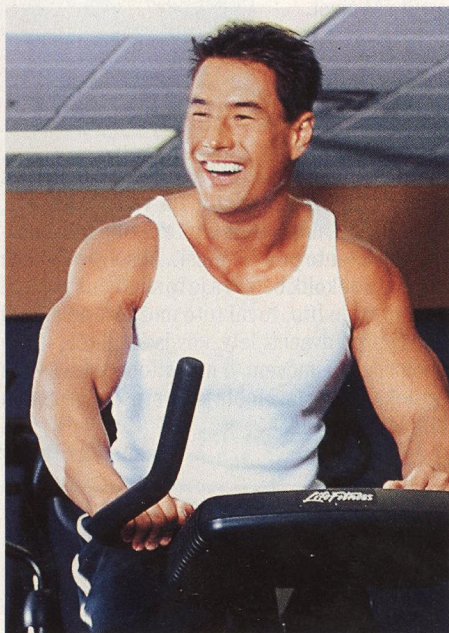




ŠKOLA VOLÁ!

Máte doma prvňáčka? Pomozte mu, aby překročil práh školy tou správnou nohou!

32



48

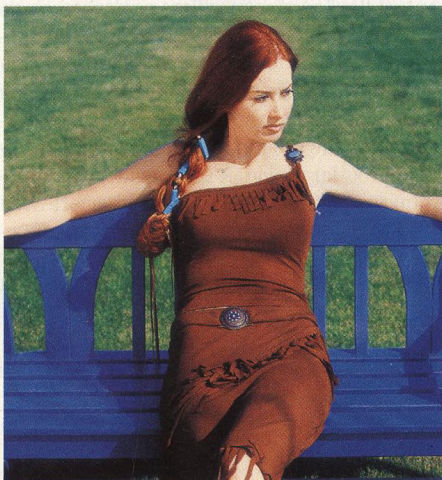
VĚČNĚ MLADÍ

Recept na dlouhé mládí je jednodušší, než si myslíte. Aktivně sportovat a nevzdávat se sexu.

52

DÝCHEJTE ZHLUBOKA

Vědci zjistili, že až 90 procent z nás žije ve stavu chronického nedostatku kyslíku. Výsledkem je únava, ospalost a potíže s koncentrací.



DOKTOROVI NELŽETE!

U doktora, stejně jako v soudní sni, bychom vždy měli mluvit pravdu, jenom pravdu a nic než pravdu.

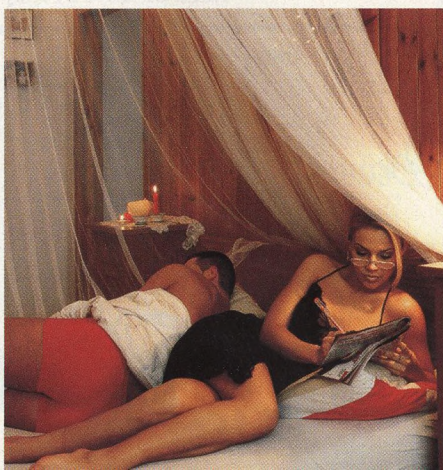
28



SPÁNEK MLUVÍ ZA NĚJ

Spí nahý, chrápe, nebo dokonce skřípe zuby? Věřte nebo ne, noční zvyky vám mohou na partnera ledacos prozradit.

58



LIDÉ

- 12 Rozhovor s Jitkou Kocurovou
- 26 Osudy hvězd: Monica Belluociová
- 30 Anketa: Říkáte pravdu doktorům?
- 40 Na návštěvě u Jiřího Bartošky
- 54 Příběh: Zdeněk Podskalský ml.
- 78 Ze společnosti

NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- 18 Může za to bakterie?
- 20 Když žaludek zlobí
- 24 Pozor, vysoké napětí!
- 28 Doktorovi nelžete
- 38 Proč ženy nechtějí rodit?

PÉČE O DÍTĚ

- 32 Škola volá!
- 34 Udělej ham
- 36 Děti a my

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 8 Pod palbou paprsků
- 10 Hýčkejte je
- 42 Doteky, které bolí
- 46 Nemoc pod lupou: Roztroušená skleróza
- 56 Poradna

ŽIVOTNÍ STYL

- 48 Věčně mladí
- 52 Dýchejte zhluboka
- 58 Spánek mluví za něj
- 66 Netradiční terapie: Umíte se uvolnit?
- 74 Cesty za zdravím: Americká krása II

VÝŽIVA A RECEPTY

- 60 Jak správně grilovat
- 62 Zhubněte a nabijte se energií
- 68 S vařečkou v ruce Lucie Zedníčková
- 80 Recepty: Léto na grilu

ZÁBAVA A POUČENÍ

- 70 Test: Prochází láska peněženkou?
- 84 Cvičení
- 88 Soutěžte s námi
- 89 Křížovka