

# Rozhovor VIP

## 6 Táňa Kuchařová

Jak se léčí nejkrásnější žena světa?

# Téma

## 10 Zdravé opálení? Jde to!

Vyzkoušejte naše zdravé tipy.

## 14 Zdraví o dovolené v sedmi krocích

Co o dovolené rozhodně nesmíte zapomenout?

# Zdraví

## 20 Hlavně ženský problém

Devět nejdůležitějších otázek o onemocnění, kterým trpí ženy skoro tak často jako rýmou.

## 24 Každý den v pohodě

Nenechte se zbytečně zvíkat mýty, které kolem menstruačních pomůcek kolují.

## 28 Operace bez skalpelu a s kamerou

Víte, že už i některé onkologické operace lze provést šetrnější metodou?

## 30 Poradna

# Děti

## 32 Co platí na cestovní nevolnost

Dětem, které špatně snášejí cestování, pomohou léky, bylinky nebo speciální žvýkačky.

## 34 Kaleidoskop

## 36 Průjem mít nemusí!

Co to jsou rotavirové infekce a jak můžete své děti proti nim chránit?

# Vztahy a duše

## 38 Výběr dovolené

Při výběru dovolené myslíte na své zdraví.

## 42 Psycholog radí

# Výživa

## 44 Objevte s námi zázračná zrníčka

Jak prospívají tělu některé skoro zapomenuté druhy obilí?

## 46 S vařečkou v ruce

Leona Machálková

## 48 Co uvařit na letní párty

Prekvapte své přátele originálními chuťovkami, které zvládne i začátečník.

# Krása

## 50 Krása nejen ze spíže

Pletové masky dokáží kromě jiného skvěle vyčistit a vyhladit pleť.

## 55 Kaleidoskop

# Sex

## 56 13 zajímavostí o sexu

Některé vás pobaví, jiné poučí a další pořádně překvapí.

## 58 Sexuolog radí

# Pohyb a relaxace

## 60 Chůze, procházky, túry...

Máte chuť strávit letošní léto jinak než válením u moře? Zkuste vyrazit na túru.

## 63 Trenérka radí

## 64 Zacvičte si na cestách

Vyhnete se bolestem zad a krční páteře, ale také únavě a oteklým nohám.

# Cesty se Zdravím

## 66 Thajsko – království bez stresu

# Homeopatie

## 70 Poradna

## 71 Homeopatie a úrazy při sportu

# OSTATNÍ RUBRIKY

## 4 Listárna

## 18 Co je nového

## 72 Netradiční terapie

Čajové masáže

## 74 Bylinky a zdraví

## 75 Horoskop

## 76 Tipy do knihovny

## 78 Velká letní soutěž

## 80 Hrajte s námi

## 81 Křížovka