

BOTIČKY PRO MALÉ I VĚTŠÍ

34

Při nakupování obuvi pro děti se nenechte zlákat cenou ani módními trendy. Rozhoduje především to, zda je obuv vhodná a zdravá.



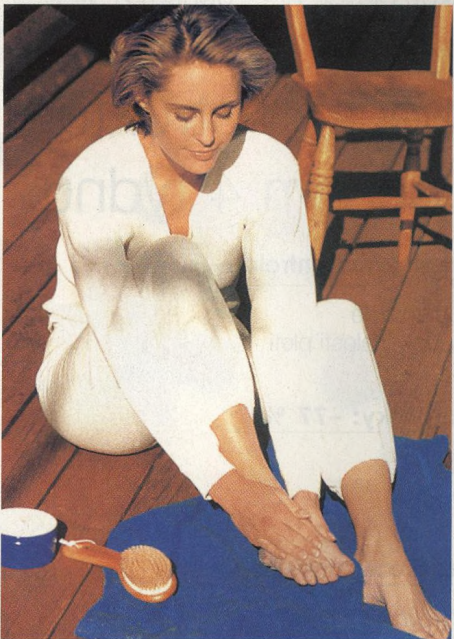
ZLATO V HRDLE

48

Hlas je neviditelnou vizitkou, kterou nosíme stále s sebou. Pro mnohé z nás je ale i zdrojem obživy, a tak bychom péči o něj neměli podceňovat.

12 JSEM SEBESTŘEDNÁ

Miluji, když se mi během představení zlomí podpatek a já musím tu situaci nějak řešit, říká mladá absolventka herectví Barbora Seidlová.



BYLINKY VERSUS HORMONY

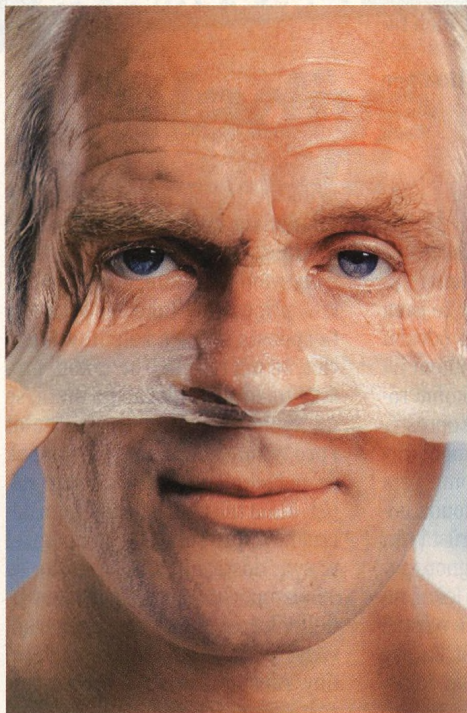
20

Nechcete nebo nemůžete brát v menopauze hormony? Ani tak není důvod, abyste zbytečně trpěla návaly nebo změnami nálady. Někdy zabírá i rostlinná léčba nebo homeopatika.

10 ZDRAVÉ A KRÁSNÉ

Nápadité zdobení nehtů i nohou je stále moderní. Sluší však jenom upraveným a správně ošetřeným nohám.





BUDE Z NĚHO ŠAMPION?

36

Rodiče by měli pečlivě zvážit, jaký sport svému dítěti vybrat a také jak dávkovat zátěž, aby to neodsákalo jeho zdraví.



ZADŘENÝ MOTOR

46

O mužské kondici a sexuální výkonnosti rozhoduje pět hormonů. Pokud vám poklesla jejich hladina v krvi, měli byste dotankovat.



SEX MÍSTO LÉKŮ?

52

Milování nás může zbavit stresu a napětí, a dokonce nám může někdy zachránit manželství.



LÉTO VE SKLENICÍCH

60

Moc cukru nepřidávejte, moderní způsob zavařování zaručuje, že se vám nic nezkaží.



MALÉ MOŘE V MALÉ BRITÁNII

74

Mnoho Francouzů prodává domy na Azurovém pobřeží a hledá ztracený ráj v Bretani. Tento nádherný kus Francie si totiž zatím dokázal uchovat své jedinečné kouzlo.

LIDÉ

- 12 Rozhovor s Barborou Seidlovou
- 26 Osudy hvězd: Hugh Grant
- 38 Anketa: Jaký sport dělají vaše děti?
- 42 Na návštěvě u Václava Neckáře
- 56 Příběh: Joanne Harrisová
- 78 Ze společnosti

NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- 18 Zatnout zuby?
- 20 Bylinky versus hormony
- 24 Daň z krásy
- 30 Souboj s víry
- 48 Zlato v hrdle

PÉČE O DÍTĚ

- 32 Děti a my
- 34 Botičky pro malé i větší
- 36 Bude z něho šampion?

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 8 Nožky jako z hedvábí
- 10 Zdravé a krásné
- 40 Nemoc pod lupou: Zachraňte si zrak!
- 46 Zadřený motor
- 50 Poradna

ŽIVOTNÍ STYL

- 52 Sex místo léků?
- 58 Alexanderova metoda
- 64 Jak přežít rozvod
- 74 Cesty za zdravím: Bretaň
- 86 Fytoterapie: Čekanka

VÝŽIVA A RECEPTY

- 44 Antidieta pro duši
- 60 Léto ve sklenicích
- 66 S vařečkou v ruce: Zdeněk Srstka
- 68 Jdeme na houby
- 80 Recepty: Houbové hody

ZÁBAVA A POUČENÍ

- 70 Test: Mít stroj času
- 84 Cvičení
- 88 Soutěžte s námi
- 89 Křížovka