

## Rozhovor VIP

### 6 Lenka Šmídová

Jak se léčí vrcholová sportovkyně?

## Téma

### 10 Umíte správně ošetřit domácí úrazy?

Naučte se s námi základy první pomoci.

## Zdraví

### 20 Užijte si léto

7 tipů, které vám pomohou předejít gynekologickým infekcím.

### 24 Dovolená:

#### Držte si žaludek, jedeme z kopce

Vyhňte se žaludečním a jiným obtížím během své dovolené.

### 28 Už žádné umělé klouby?

Čeští vědci vynalezli nový způsob pomoci.

### 30 Poradna

## Děti

### 32 Vsaďte na jistotu

Proč je dobré si pořídit elektronickou chůvičku?

### 35 Kaleidoskop

## Vztahy a duše

### 36 Lidé s handicapem

Jak s nimi správně komunikovat?

### 38 Psycholog radí

## Výživa

### 40 Vůně čerstvého chleba

Příprava chleba v domácí pekárničce není vůbec složitá.

### 44 S vařečkou v ruce

Jan Saudek

### 46 Pochoutky na víkend

## Krása

### 48 Mořský elixír krásy

Poznejte spolu s námi blahodárné účinky moře.

### 52 Těhotná a krásná

Postarejte se nejen o své břicho.

### 55 Kaleidoskop

## Sex

### 56 Pilulka už navždy?

Pomáhají podpůrné pilulky na erekci českým mužům obnovit sebedůvěru?

### 58 Sexuolog radí

## Pohyb a relaxace

### 60 Znáte skákací botky?

Není to jen velká legrace, ale i zdraví a kondici prospěšný sport.

### 62 Trenér radí

### 64 Tělocvična na pláži

Nenechte svaly zlenivět ani o dovolené.

## Cesty se Zdravím

### 66 Muzeum jménem Kuba

## Homeopatie

### 70 Poradna

### 71 Homeopatie – těhotenství a kojení

## OSTATNÍ RUBRIKY

### 4 Listárna

### 18 Co je nového

### 72 Netradiční terapie

Reflexní masáž chodidel

### 74 Bylinky a zdraví

### 75 Horoskop

### 76 Tip do knihovny

### 78 Velká letní soutěž

### 80 Hrajte s námi

### 81 Křížovka