



VOŇAVÉ ČAROVÁNÍ

8

Parfém je malé umělecké dílo, které čeká na své příznivce. Když si vybereme ten pravý a správně jej používáme, může podtrhnout naši osobnost.



12

DÍVKA, KTERÁ VÍ, CO CHCE

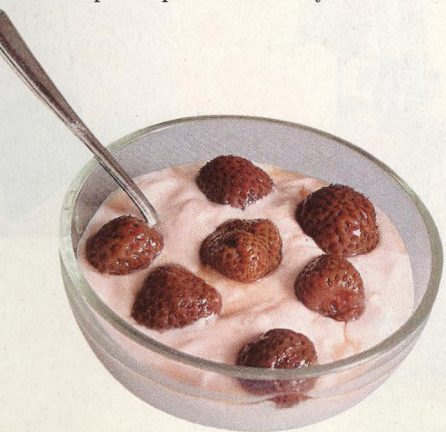
Na dobrodružství jsem byla v osmnácti, teď spíš sázím na jistotu, říká o sobě moderátorka Jana Nováková.



ZKOUŠKA OHNĚM

Stres, vyčerpání, přebytečná kila nebo nechuf k sexu. To jsou jen některé z problémů, které trápí novopečené maminky.

24



18

JSME TLUSTÍ?

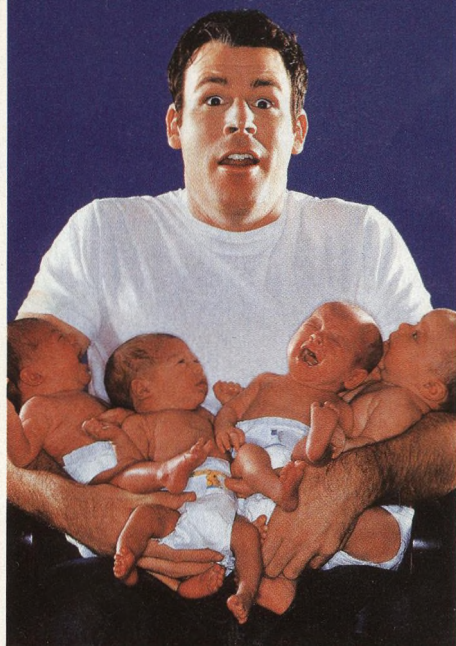
Pojem obezita se dnes skloňuje ve všech pádech. Hodně se o ní píše a hodně mluví. Co je pravda a co ne?



CO JÍ VAŠE DÍTĚ?

34

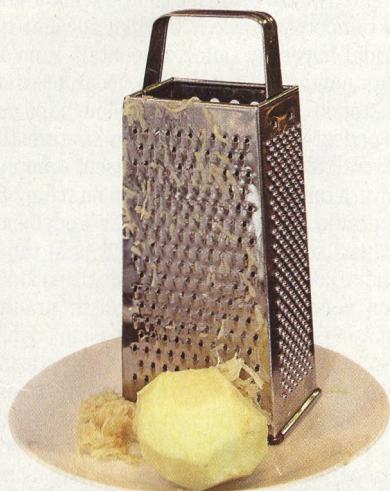
České děti jedí málo mléčných výrobků, ovoce i zeleniny. Jak je naučit jíst zdravě? Jděte jim příkladem a buďte kreativní!



I MUŽI CHTĚJÍ DĚTI

Podáváte sexuální výkony, za které byste oba zasloužili metál, ale partnerka ne a ne otěhotnět. Co když je vina na vaší straně?

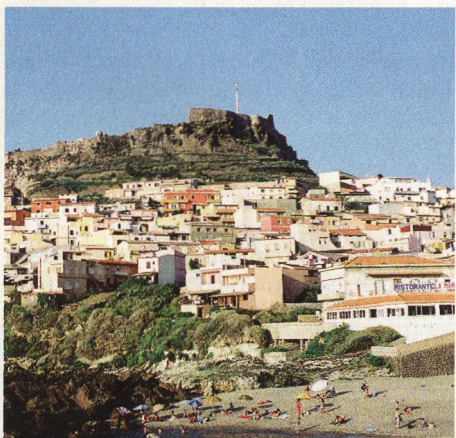
46



Z BRAMBOR SE NETLOUSTNE!

68

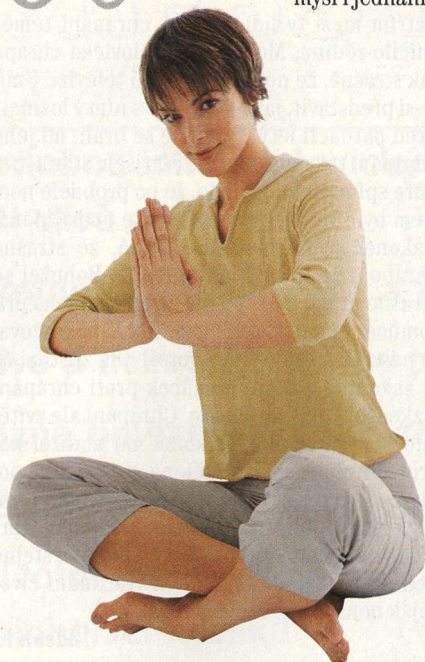
Navzdory obecnému mínění mají brambory jenom velice málo kalorií. Zato obsahují hodně vitamínů, minerálů, vlákniny i rostlinných bílkovin.



60

LÉČIVÁ JÓGA

Cviky jógy pomáhají nemocnému tělu a pozitivně ovlivňují mysl i jednání.



STRIPTÝZ V KUCHYNI

Aby vám sex přinášel radost, nestačí jen láska. Lidská sexualita je příliš intenzivní, než aby přežila bez nových podnětů. Berte milování prostě jako hru.

62



74

SARDINIE ŽIJE OPATRNÝM TEMPEM

Na Sardinii se vlády mění, aniž by se o to místní zajímali. Mají své starosti a své slavnosti. Umějí žít a žít dlouho.

LIDÉ

- 12 Rozhovor s Janou Novákovou
- 22 Anketa: Jak často sportujete?
- 28 Osudy hvězd: Sophie Marceauová
- 52 Na návštěvě u Michala Nesvadby
- 58 Příběh: Žofie Vokálková
- 78 Ze společnosti

NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- 18 Jsme tlustí?
- 20 Začátek je v hlavě
- 24 Zkouška ohněm
- 30 Chřipka na obzoru
- 40 Nejen nemoc dospívání
- 48 Kostí jako z porcelánu

PÉČE O DÍTĚ

- 34 Co jí vaše dítě?
- 36 Naučte ho smrkat!
- 38 Děti a my

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 8 Voňavé čarování
- 10 Od rána do večera
- 44 Nemoc pod lupou: V zajetí omylů
- 46 I muži chtějí děti
- 54 Poradna
- 86 Fytoterapie: Bríza

ŽIVOTNÍ STYL

- 56 Vítr ve vlasech
- 60 Netradiční terapie: Léčivá jóga
- 62 Striptýz v kuchyni
- 74 Cesty za zdravím: Sardinie

VÝŽIVA A RECEPTY

- 64 S vařečkou v ruce: Tina Pletánková
- 68 Z brambor se netloustne!
- 80 Recepty: Brambory trochu jinak

ZÁBAVA A POUČENÍ

- 70 Test: Bojíte se pohybu?
- 84 Cvičení
- 88 Soutěžte s námi
- 89 Křížovka