

## 6 Dara Rolins

Jak se dostává po porodu do formy?

## Téma

### 10 Věnujte zubům pár minut denně

Správné čištění zubů má svá pravidla.

### 14 Zdravé zuby: připravte si peněženky

Když se o zuby budete dobře starat, můžete hodně ušetřit.

## Zdraví

### 20 Buďte si svým zdravím jistá

Proč byste neměla odkládat pravidelnou gynekologickou prohlídku.

### 24 Zapomínat nemusíte

Pokud udržíte paměťové buňky v neustálé činnosti, neztratí svou výkonnost.

### 28 Pět způsobů, jak přestat kouřit

Několik odvykacích receptů, které stojí za vyzkoušení.

### 30 Poradna

## Děti

### 32 Potřebuje mobil?

Co všechno byste měli vědět, když pořídíte svému dítěti mobilní telefon.

### 35 Kaleidoskop

## Vztahy a duše

### 36 Jak si zorganizovat čas

Poradíme vám několik triků, které vám s tím pomohou.

### 38 Psycholog radí

## Výživa

### 40 Co o houbách nevíte

Houby nejsou jen delikatesou, některé z nich mají i léčivé účinky.

### 44 Houbové menu

Jednoduché a chutné recepty, které zvládne každý.

### 46 S vařečkou v ruce

Peter Dvorský

## Krása

### 48 Příliš citlivá pleť?

Vyberete si s námi hypoalergenní kosmetiku na míru.

### 52 Zbavte se lupů

Dozvíte se, co radí zkušená kadeřnice.

### 54 Kaleidoskop

## Sex

### 56 Když to v sexu neladí

Někdy pomůže komunikace, jindy je potřeba se obrátit na odborníka.

### 58 Sexuolog radí

## Pohyb a relaxace

### 60 Pohodně na bruslích

I když na kolečkových bruslích začínáte, neváhejte investovat do kvalitních.

### 62 Iontové nápoje

Dodávají energii, ale také kalorie!

### 63 Trenérka radí

### 64 Vytvarujte si postavu činkami

Nenechte svaly zlenivět ani o dovolené.

## Cesty se Zdravím

### 66 Zajímavá pouť po českých minipivovarech.

## Homeopatie

### 70 Poradna

### 71 Homeopatie – stres a tréma

## OSTATNÍ RUBRIKY

### 4 Listárna

### 18 Co je nového

### 72 Netradiční terapie: med

### 74 Bylinky a zdraví

### 75 Horoskop

### 76 Tip do knihovny

### 80 Hrajte s námi

### 81 Křížovka