



**DNES UŽ NEKULHÁM**

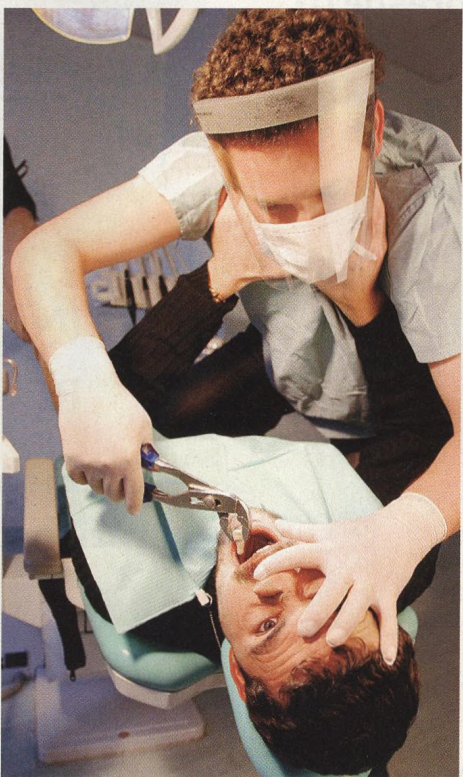
20

Přesáhnou-li bolesti při artróze únosnou míru, lékaři pacientovi implantují umělý kyčelní kloub, který ho zbaví potíží.



**12 PŘITAHUJE KATASTROFY?**  
Sisa Sklovská je výjimečná zpěvačka. Ale i tak se spíše než o jejím talentu píše o tom, že je štíhlá, že si nechala pojistit tělo a že miluje kočky.

**30 JAK PŘEŽÍT LISTOPAD**  
Podzimní a zimní plísňovité dokáží ublížit na duši i těle. Recept na to, jak je přežít ve zdraví a dobré náladě, je přitom jednoduchý.



**BUDETE VRTAT?**  
Nemocný zub můžete mít ošetřený bezbolestně za několik desítek vteřin. Bude vás to ale něco stát.

**NEPOSLUŠNÝ JAZÝČEK**  
Správně mluvit by mělo dítě nejpozději před nástupem do první třídy.



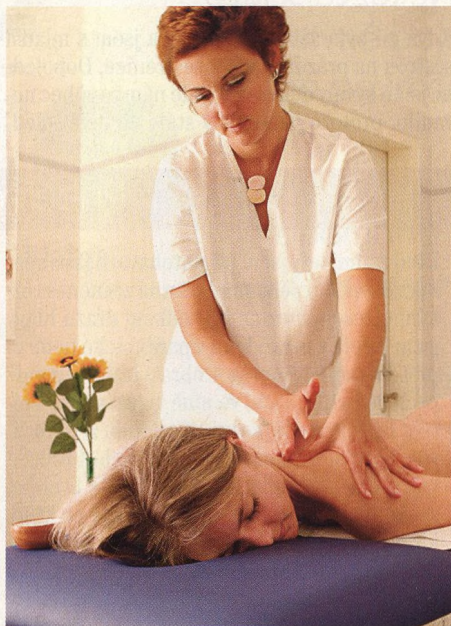
44

34

## THAJSKÁ MASÁŽ

68

Zatímco odborníci uznávají tradiční thajskou masáž jako výtečnou léčebnou a relaxační techniku, široká veřejnost si ji spojuje především s erotikou.



## HURÁ DO HALY!

53

Venku je chladno a sychravo, ale to vůbec neznamená, že musíte skončit se sportováním.



## DOUŠEK ČAJE

60

Čaj nejenom povzbudí duši a zahřeje tělo, ale také působí jako elixír mládí.

## LIDÉ

- 12 Rozhovor se Sisou Sklovskou
- 24 Osudy hvězd: Boris Becker
- 32 Anketa: Jak přežíváte podzim?
- 48 Na návštěvě u Marthy Elefteriadu
- 66 Příběh: Jak se váže štěstí
- 86 Ze společnosti

## NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- 18 Artróza se dá i vyléčit
- 20 Dnes už nekulhám
- 26 Život jde dál
- 30 Jak přežít listopad
- 44 Budete vrtat?
- 64 Vzácný odpad

## PÉČE O DÍTĚ

- 34 Neposlušný jazýček
- 36 Děti a my
- 38 Dostaneš na zadek!

## ZDRAVÍ A KRÁSA

- 8 Když uhoří mrazy
- 10 Krásná jako v létě
- 42 Poradna
- 50 Bylinky nepomohou
- 53 Hurá do haly!
- 94 Fytoterapie: Jalovec

## ŽIVOTNÍ STYL

- 56 Pevné nervy vítězí
- 58 Patřím do starého železa?
- 68 Netradiční terapie: Thajská masáž
- 70 Probud'te svůj mozek
- 74 Dvanáct omylů při sexu
- 82 Cesty za zdravím: Egypt

## VÝŽIVA A RECEPTY

- 60 Doušek čaje
- 76 S vařečkou v ruce: Eva Jurinová
- 88 Recepty: Hráškové dny

## ZÁBAVA A POUČENÍ

- 78 Test: Jaký osud vás čeká?
- 92 Cvičení
- 96 Soutěžte s námi
- 97 Křížovka



## 50 BYLINKY NEPOMOHOU

50

Při bakteriálním zánětu ledvin si s domácím léčením nevystačíme. Ve většině případů se neobejdeme bez antibiotik, která musí předepsat lékař.



## 74 DVANÁCT OMYLŮ PŘI SEXU

74

Ne vždy musí být naše informace o milování správné. V čem se nejčastěji pleteme?

