

6 Iveta Bartošová

Cvičí, snaží se žít zdravěji a její manžel s ní.

Téma**10 S antibiotiky opatrně**

Proč přestávají účinkovat?

14 Vyhněte se nežádoucím účinkům

Antibiotika bychom měli užívat, jen když to jinak nejde.

Zdraví**20 Kontrolujete svá prsa**

Prevence je v případě rakoviny prsu zásadní.

28 Rizikovou bakterii odhalí dech

O bakterii, která dokáže vyvolat vředy na žaludeční sliznici.

32 Nový způsob hojení ran

Odborníci stále častěji doporučují na těžko se hojící rány takzvanou vlhkou metodu.

34 Poradna**Děti****36 Jaké má vaše dítě boty?**

Pět hlavních kritérií, podle kterých byste měli kupovat obuv pro děti.

39 Kaleidoskop**40 Očkování dětí**

Výhody stále převažují rizika.

Vztahy a duše**44 Tabu: oddělené ložnice**

Mít s partnerem společnou postel je běžné, není to ale „normální“.

48 Když místo těla léčíme duši

Ve světě psychosomatických onemocnění.

50 Psycholog radí**Výživa****52 Sója, neobyčejně zdravá luštěnina**

Pomůže vám snížit cholesterol, srovnat hladinu hormonů a ochrání vaše cévy.

56 S vařečkou v ruce

Pavel Pouliček

58 Nevíte, co vařit?

Sáhněte po čerstvé a chutné zelenině.

60 Vyplatí se kupovat biokosmetiku?

Pokud máte citlivou pleť nebo jste zastáncem přírodních produktů, určitě ano.

64 Pět kroků pro zdravé nohy

Jednoduchá pravidla domácí pedikúry.

66 Kaleidoskop**Sex****68 Pravda o afrodiziakách**

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

70 Sexuolog radí**Pohyb a relaxace****72 Kolo i rotoped**

Kolo, rotoped, ale také oblíbený spinner mají své výhody a prospívají zdraví.

76 Vyzkoušejte si bojové sporty

Začínáte se sportem a nevíte, který sport si vybrat?

79 Trenérka radí**80 Cviky na celulitidu****Cesty se Zdravím****82 Romantika v italské Kampánii****OSTATNÍ RUBRIKY****4 Listárna****18 Co je nového****86 Netradiční terapie:**

akupunktura

89 Homeopatie**90 Bylinky a zdraví****91 Horoskop****92 Tip do knihovny****94 Test****96 Hrajte s námi****97 Křížovka**