

12

JEŠTĚ NEJSEM DOSPĚLÁ

Představitelka neprůbojně Evy ze seriálu Rodinná pouta je ve skutečnosti svobodná, sebevědomá dívka, která profesionálně hraje divadlo, tančí a předvádí módu.

**ŽLUČNÍKÁŘI, POZOR**

22

Smažený kapr a bramborový salát, domácí uzené a tlačenka, navrch cukroví a k tomu přemíra alkoholu. Žlučníkový záchvat ale není nejlepší dárek pod stromeček.

10

POMOZTE PŘÍRODĚ

Ňadra vždy poutají pozornost mužů. Co ale dělat, když k vám příroda byla příliš štědrá či naopak?



32

MŮŽE ZA TO TELEVIZE?

Jen rodiče rozhodují o tom, zda bude televize pro děti zdrojem informací a zábavy nebo zda negativně ovlivní jejich fyzické zdraví i psychiku.

50

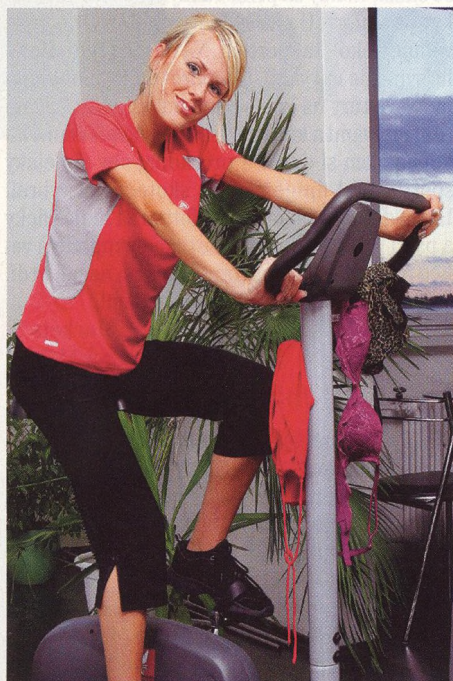
BEZPEČNÁ JÍZDA

Kondom by dnes měl být součástí výbavy každého muže. Můžete mít třeba vanilkový nebo jahodový, tenký nebo tlustý, dlouhý nebo krátký.



74 OPŘETE SE DO PEDÁLŮ

Přivezete si domů nový rotoped. V první euforii šlapete jako diví. Bohužel pak vás to přestane bavit a z rotopedu se stane věšák na prádlo. Jak to zařídit, aby vám počáteční nadšení vydrželo?

**SAMA K SOBĚ TVRDÁ**

Byla bych dobrá máma, ale osud mi děti nedopřál, říká o svém životě Helena Vondráčková.

40**ŠTASTNÉ A VESELÉ?**

Pět osvědčených rad, jak ve zdraví prožít vánoční svátky.

48**36****DO PUSY NE!**

Vdechnutí cizího předmětu může dítěti způsobit i smrt. Malým dětem proto kupujte jen hračky určené pro jejich věk. V dýchacích cestách může ale skončit i hrášek, oříšek nebo bonbon.

**52****ORANŽOVÉ OSVĚŽENÍ**

Čerstvá šťáva z pomeranče je nejlepším začátkem dne. Je zdravá, osvěží vás a nabije energií.

LIDÉ

- 12 Rozhovor s Klárou Jandovou
- 24 Anketa: Máte potíže se žlučníkem?
- 26 Osudy hvězd: Avril Lavigne
- 40 Na návštěvě u Heleny Vondráčkové
- 68 Příběh: Olga Knoblochová
- 84 Ze společnosti

NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- 18 Omyl, nejen ženy!
- 20 Punčochy, nebo skalpel?
- 22 Žlučníkáři, pozor
- 28 Lze předejít cukrovce?
- 38 Kojení je přirozené

PÉČE O DÍTĚ

- 32 Může za to televize?
- 34 Děti a my
- 36 Do pusy ne!

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 8 Svůdný dekolt
- 10 Pomozte přírodě
- 44 Nemoc pod lupou: Úzký pás bolesti
- 50 Bezpečná jízda
- 60 Poradna
- 94 Fytoterapie: Kaštan

ŽIVOTNÍ STYL

- 48 Šťastné a veselé?
- 58 Netradiční terapie: Bowenova masáž
- 64 Příběh nymfomanky
- 74 Opřete se do pedálů
- 76 Nenápadná přednost
- 78 Cesty za zdravím: Za divokým lososem

VÝŽIVA A RECEPTY

- 52 Oranžové osvěžení
- 56 S vařečkou v ruce: Otakar Brousek ml.
- 82 Sušené zdraví
- 88 Recepty: Nejen smažený kapr

ZÁBAVA A POUČENÍ

- 70 Test: Vybrali jste si správné povolání?
- 92 Cvičení: Zpevněte si prsa
- 96 Soutěžte s námi
- 97 Křížovka