

## Rozhovor VIP

### 6 Iva Frühlingová

Kdo jí masíruje bolavá záda?

## Téma

### 10 Udělejte to letos jinak

Vyburcujte svou imunitu do takové kondice, na které si každý virus vyláme zuby!

### 14 Jen obyčejná rýma?

Za ucpaným nosem, kýčáním a nesnesitelnou únavou nemusíme vždy hledat hned chřipku.

### 18 Odoláte zimním virům?

Otestujte, jak na tom jste.

## Zdraví

### 22 Cévam svědčí málo tuků a hodně pohybu

Čím můžete významně snížit riziko kardiovaskulárních onemocnění?

### 26 Kadeřníka se neboj, urologa ano!

Proč odborníci mužům doporučují každoročně navštívit urologa?

### 30 Žloutenka a co ještě?

Játra ohrožuje špatný jídelníček, alkohol, kouření, ale aktuálně především žloutenka typu A.

### 34 Vyšetření střev?

Málokdo ví, že toto vyšetření má už i šetrnější alternativu.

### 36 Poradna

## Děti

### 38 V českých školách řadí vši.

#### Jak na ně?

I když žijeme v jedenadvacátém století, vši se nám vyhubit nepodařilo.

### 41 Kaleidoskop

### 42 Miminko jako dlaň

Jak zvládnete péči o nedonošené dítě bez pomoci sestřiček z porodnice?

## Krása

### 46 Zázračné metody plastické chirurgie?

Plastická operace vás nemůže proměnit ve filmovou hvězdu.

### 48 Kaleidoskop

### 50 Potřebný jako voda

Koenzym Q10 hraje roli nejen při zachování krásy, ale i při ochraně zdraví.

## Výživa

### 54 Dokonalý společník – čaj

Šálek čaje uklidňuje, povzbuzuje, zahřívá, ochlazuje, ale i léčí.

### 58 Abeceda hubnutí

Procvičte si písmenka a zbavte se tukových polštářků, které se vás pořád drží.

### 60 S vařečkou v ruce

Vlastimil Korec

### 62 Lehká zeleninová večeře

Chcete-li se zbavit nadbytečných kil nebo jen mít kvalitní spánek, dopřávejte si častěji lehkou večeři.

## Pohyb a relaxace

### 64 Kardiofitness – aktivita pro každého

Ideální řešení pro všechny, kdo trpí nedostatkem přirozeného pohybu.

### 67 Trenérka radí

### 68 Cvičení

Nastartujte si trávení.

### 70 Aby nás únava neunavovala

Třikrát tři tipy pro vitalitu.

## Vztahy a duše

### 74 Chodíte rádi do práce?

Vztahy na pracovišti ovlivňují i pracovní výsledky.

### 76 Psycholog radí

## Sex

### 78 Co chtějí ženy od sexuologa

Pokud se domníváte, že poradí jen mužům, mýlíte se.

## OSTATNÍ RUBRIKY

### 4 Listárna

### 20 Co je nového

### 82 Cestování

### 86 Netradiční terapie:

léčba kyslíkem

### 89 Homeopatie

### 92 Bylinky a zdraví

### 93 Horoskop

### 94 Tip do knihovny

### 96 Hrajte s námi

### 97 Křížovka