

6 Lucie Vondráčková

Jaký jídelníček preferuje teď?

Téma

10 Cukrovka – nemoc, kterou mít nemusíte!

Už mírné snížení nadváhy a pouhá půlhodina chůze denně mohou snížit riziko vzniku cukrovky o celou polovinu!

14 Svátky podle diapravidel?

Diabetická dieta nemusí být utrpení, a to ani o Vánocích.

Zdraví

20 Promiňte, co jste říkal?

Potíže se sluchem se objevují u stále nižších věkových kategorií. Může za to hluk!

24 Nová léčba s velkou budoucností

Co to je biologická léčba, jak funguje a které nemoci pomáhá léčit.

28 O čem ženy nemluví

Co můžete udělat, abyste se inkontinenci vyhnuly?

32 Vyhněte se vánočním katastrofám

Aby byly vaše Vánoce plné úsměvů, klidu a pohody.

36 Poradna

Děti

38 Je to hodnej kluk, ale...

Pět věcí, které kluci dělají neradi, a co s tím.

41 Kaleidoskop

42 Máme se bát černého kašle?

Panika není na místě, tvrdí lékaři.

Krása

46 Velké trendy líčení

Nejaktuálnějším akcentem sezony je dotek zlata a teplý třpyt jeho odlesků.

48 Zima je čas na krásu

Přehled zkrášlovacích programů, které nabízejí dermatokosmetická a laserová centra.

Výživa

52 Dá se žít i bez lepku

Dnes je už mnohem snadnější sehnat potraviny, které neobsahují lepek. Poradíme vám, jak je poznat a kde je nakupovat.

56 S vařečkou v ruce

Laďa Kerndl

58 Vánoční pochoutky

Netradiční cukroví s voňavým zázvorem.

60 Nejstarší lék na chmury a neduhy

Oblíbený nápoj z hroznových bobulí v malých dávkách neškodí, tvrdí se o vínu – a pravdivě!

Pohyb a relaxace

64 Bříško jako deska

Zacvičte si s námi na overballu a získejte pevné břišní svaly.

67 Trenérka radí

68 Prosim, račte do sedla!

Jízda na koni zlepšuje svalové napětí, držení těla a chůzi a skvěle působí na psychiku – tentokrát k ní nebudete potřebovat ani koně.

Vztahy a duše

74 Vánoce v pohodě

Umíte správně vybírat dárky?

78 Psycholog radí

OSTATNÍ RUBRIKY

4 Listárna

19 Co je nového

80 Sexuolog radí

84 Cestování

88 Netradiční terapie:

léčba světlem

91 Homeopatie

92 Bylinky a zdraví

93 Horoskop

94 Tip do knihovny

96 Hrajte s námi

97 Křížovka