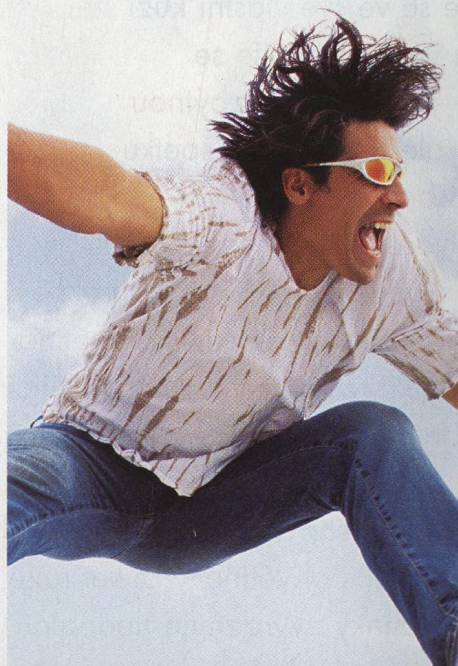




## 8 HEZKÉ RTY I V ZIMĚ

Nechcete mít v zimě suché, popraskané rty? Základem pravidelné péče je dobrá vyživovací tyčinka.



## POMÁHÁ I ŠKODÍ

Stres pomáhá našemu tělu zvládat těžké situace, ale když trvá příliš dlouho, ničí zdraví.



## 12 ŽIVOT NA VOLNÉ NOZE

Daniela Šinkorová točí 15 dnů v měsíci 12 hodin denně, hraje v divadle, zpívá v několika muzikálech. Ale ze svých nároků nehodlá slevit.



## 28 DAŇ ZA NĚHU

Až osmdesát procent lidí v sobě nosí virus oparu. Přenáší se, když se líbáme, dotýkáme jiného člověka nebo ošetřujeme vlastní dítě. Pak už se ho nelze zbavit.



## 40 SLADKÉ ZDRAVÍ

Čaj s citronem a medem v zimě zahřeje a udělá vám dobře, když jste nemocní. Kromě toho je med dobrý na pleť a pomáhá hojit rány. Raději to s ním ale nepřehánějte!





## 50 TO NENÍ KONEC

S poruchou erekce se chlubí málokterý muž. A málokterý s ní jde k lékaři. Přitom se dá úspěšně léčit.



## 36 TĚMĚŘ JAKO OD MAMINKY

Umělá výživa nemůže nikdy nahradit mateřské mléko. V posledních letech se mu ale stále více podobá. Víte, jak vybrat?



## 56

### LÁSKA NA DÁLKU

Telefonáty, esemesky, maily. To všechno vám pomůže udržet vztah i při dlouhodobém odloučení. A ani nevěra ho nemusí zničit, když víte, jak na to.



### SURFOVÁNÍ NA SNĚHU

Snowboardisté se zraní dvakrát častěji než lyžaři a většinou hned první den na sněhu. Udržujte se proto v dobré kondici, zahřejte si na svahu svaly a nezapomeňte na kvalitní vybavení.



## 44

### ZVÝRAZNĚTE SI KŘÍVKY!

Krátká vypasovaná bundička či bederní kalhoty lépe sednou postavě bez tukových polštářků.

### LIDÉ

- 12 Rozhovor s Danielou Šinkorovou
- 26 Osudy hvězd: Kajsja Bergqvistová
- 48 Na návštěvě: Natálie Steklová
- 58 Příběh: Miroslav Moravec
- 82 Ze společnosti

### NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- 18 Pomáhá i škodí
- 20 Protistresový manuál
- 22 Anketa: Umíte relaxovat?
- 24 Pryč se suchem
- 28 Daň za něhu
- 32 Na hory bez obav

### PÉČE O DÍTĚ

- 34 Děti a my
- 36 Téměř jako od maminky
- 38 S cigaretou dospělejší?

### ZDRAVÍ A KRÁSA

- 8 Hezké rty i v zimě
- 10 K zulíbání
- 42 Nemoc pod lupou: Rakovina děložního čípku
- 44 Zvýrazněte si křivky!
- 50 To není konec
- 60 Poradna
- 86 Fytoterapie: Meduňka

### ŽIVOTNÍ STYL

- 54 Surfování na sněhu
- 56 Láska na dálku
- 62 Netradiční terapie: Budiž světlo!
- 66 Potíže s kolegy
- 74 Cesty se Zdravím: Tignes

### VÝŽIVA A RECEPTY

- 40 Sladké zdraví
- 68 S vařečkou v ruce: Martin Maxa
- 80 Recepty: Vzpomínka na léto

### ZÁBAVA A POUČENÍ

- 70 Jste zbytečně ustrašení?
- 84 Cvičení: Ohebná jako proutek
- 88 Hrajte se Zdravím
- 89 Křížovka