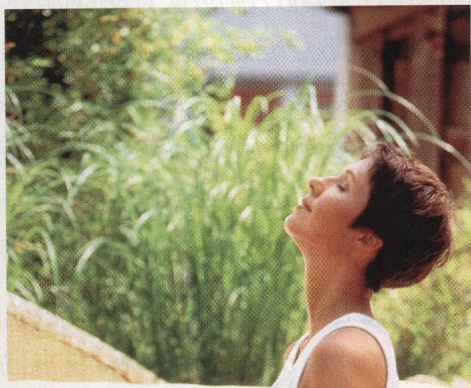




POZDRAV ALERGIKA

Odborníci varují: pylových alergií neustále přibývá. Patříte mezi ně?

18



12 TIPŮ, JAK VYZRÁT NA RANNÍ NEVOLNOST

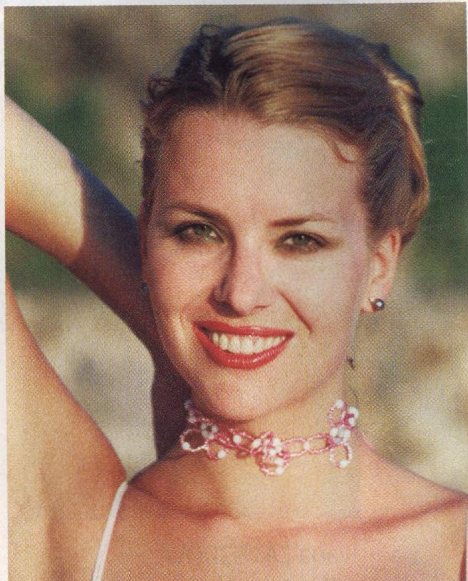
Ničí vám život těhotenská nevolnost? Vyzkoušejte několik osvědčených, bezpečných metod!



12

ZAČALO TO PLAYBOYEM

Po showbiznyse se mi vůbec nestýská, tvrdí úspěšná modelka a moderátorka Jana Štefánková, která si momentálně naplno užívá roli maminky.



POJĎ SE OTUŽOVAT!

Letošní zima dala vašemu dítěti pořádně zabrat a nachlazení jste už přestali počítat. Pokud nechcete takové počty absolvovat i příští sezonu, začněte s otužováním.

38



28

JARNÍ ÚNAVĚ LZE PŘEDEJÍT

Rozumné ozdravení životního stylu v prvních měsících nového roku pomůže zbavit se tukových polštářků a lépe se bránit jarní únavě.



56 SEX PODLE HODINEK

Správné načasování je důležité i v posteli. Víte, že ráno v šest jste nastaveni na nejvyšší hodnotu vnímání sexuálních prožitků?



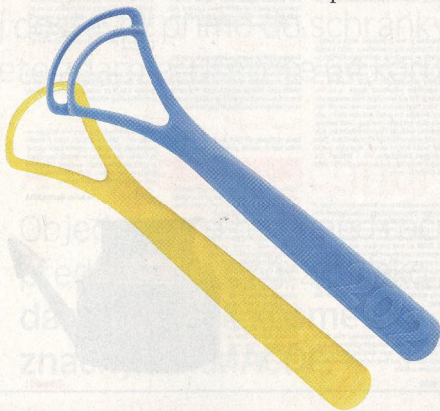
42 ŽÍT SINGLE JE IN

Vychutnávají si nezávazný život svobodných třicátníků a ani do budoucna nepočítají s trvalým vztahem. V příštích letech toho ale možná budou litovat.



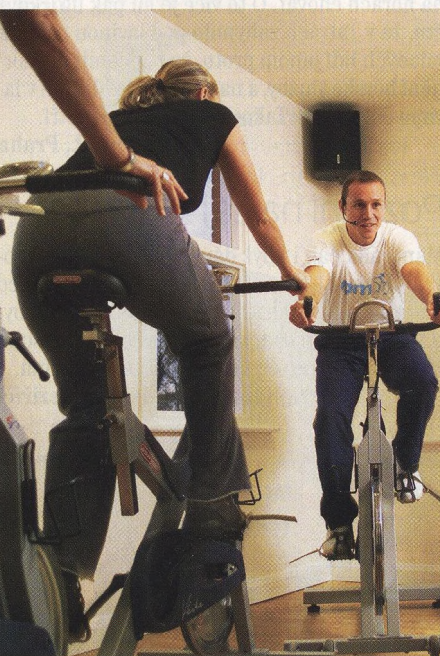
34 MOHOU ZA TO ZUBY

Tomu, kdo nezanedbává péči o zuby a ústní dutinu, je odměnou nejen hezčí úsměv, ale i pevnější zdraví a celkově lepší kondice.



52 SPINNING JE ZÁBAVA!

Na výlety na kole je u nás možná ještě brzy. Koho už ale svrbí nohy a touží konečně pořádně šlápnout do pedálů, může se objednat na lekci spinningu.



64 JAK PŘEŽÍT PONDĚLÍ

Ten tísnivý pocit u žaludku mnohé z nás přepadne už v neděli po obědě. V pondělí ráno vstáváme, jako bychom šli na popravu. Jak bojovat s úzkostí na začátku pracovního týdne?

LIDÉ

- 12 Rozhovor s Janou Štefánkovou
- 24 Osudy hvězd: Stella McCartneyová
- 58 Příběh: Arnošt Lustig

NA AKTUÁLNÍ TÉMA

- 18 Pozdrav alergika
- 20 Bojujte proti pylům
- 28 Jarní únavě lze předejít
- 32 12 tipů, jak vyžrát na ranní nevolnost
- 34 Mohou za to zuby

PÉČE O DÍTĚ

- 36 Jsem ve stresu, mami
- 38 Pojd' se otužovat!
- 40 Děti a my

ZDRAVÍ A KRÁSA

- 8 Dovolená pro pleť
- 10 Stačí pár minut
- 50 Mužské trampoty
- 54 Dejte si horkou koupel
- 60 Poradna
- 86 Fytoterapie: Mateřídouška

ŽIVOTNÍ STYL

- 42 Žít single je in
- 48 Sportovní omyly
- 52 Spinning je zábava!
- 56 Sex podle hodinek
- 62 Netradiční terapie: Mrtvé moře
- 64 Jak přežít pondělí
- 74 Cesty se Zdravím: Chorvatsko

VÝŽIVA A RECEPTY

- 44 Dobrý start
- 68 S vařečkou v ruce: Zdeněk Podhůrský
- 80 Recepty: Jaro přeje vegetariánům

ZÁBAVA A POUČENÍ

- 70 Test: Jíte zdravě?
- 82 Horoskop
- 84 Cvičení: Uvolněte se, prosím!
- 88 Hrajte se Zdravím
- 89 Křížovka