

Rozhovor

- 8 Anonymita jí nevadí**
Zuzanu Kajnarovou proslavila Dorotka z Anděla Páně.

Téma

- 12 Když tluče na poplach**
Víte, kterými nemocemi srdce a cév trpí Češi nejčastěji?
- 14 Desatero pro naše srdce**
Co dělat, aby nám déle tlouklo.
- 18 Pro jistotu**
Srdce může zradit i školáky. Ohrožení jsou hlavně sportovci.

Krása

- 24 Dohola!**
Jaká depilační metoda je pro vás ta pravá?
- 26 Doma a rychle**
S chloupky si klidně poradíte sama.
- 28 Tělo jako z bronzu**
Nástříkové opalování je bezpečná varianta UV záření.
- 30 Kaleidoskop**

Zdraví

- 32 Kupujeme si postel**
Matraci nejlépe vyzkoušíme, když si na ní poležíme.
- 34 Ženský úděl?**
Nenechte se trápit menstruační bolestí.
- 36 Jít, či nejit s kůží na trh?**
Je tetování bezpečné?
- 38 Jen léky nestačí**
Co způsobuje žaludeční vředy a jak se jim vyhnout.
- 40 Jak hubnou chlapi**
Když se muž rozhodne, jdou kila dolů!
- 42 Poradna**

Děti

- 44 Zkroťte je na kole**
Jak a kdy by mělo dítě začít jezdit na kole.
- 48 Tabletové boje**
Odmítá vaše ratolest tablety nebo sirup? Máme pro vás pár triků.
- 50 Už vám tikají?**
S věkem stoupá riziko těhotenských i porodních komplikací.
- 52 Kaleidoskop**

8

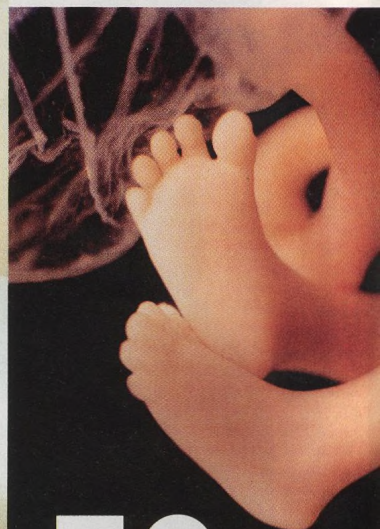
TITULNÍ FOTO MARIE VOTAVOVÁ



12



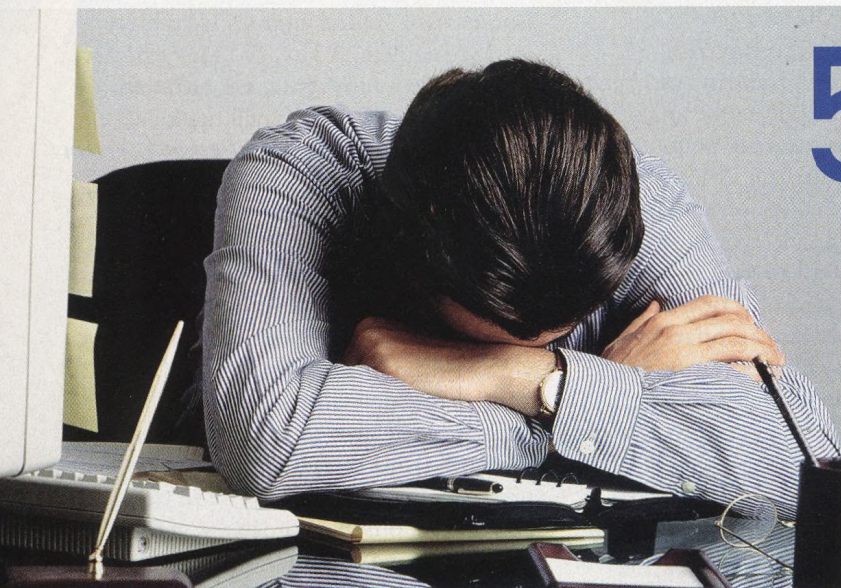
32



50

44





56

Vztahy a duše

- 54 Sova, nebo skřivánek?
Lidé se dělí na ranní ptáčata a sovy. Ke komu patříte vy?
- 56 I z práce se může stát droga
Workoholismus je nemoc a může rozvrátit celý život.
- 58 Psycholog radí

Sex

- 60 Pryč s nudným sexem!
Nechcete riskovat nevěru? Vyžehňte nudu ze své ložnice!
- 62 Sexuolog radí

Výživa

- 64 Jarní očista
Pětidenní očištná dieta.
- 66 S vařečkou v ruce
Květa Fialová maso nemusí, ale klobásou nepohrdne.
- 68 Tmavé nemusí být celozrnné
Dobry pocit, že jíme zdravě, může být zcela falešný.
- 70 Recepty: Dejte si rybu!
Čtyři tipy, jak si ryby vychutnat i na začátku jara.



68



74

Pohyb a relaxace

- 74 Hůlky pro mladé i staré
Nordic walking je zdravější než obyčejná chůze.
- 76 Netrapte své kosti
K únavové zlomenině se můžete lehce dopracovat i vy.
- 78 Chybí vám elán?
Stačí se postavit na hlavu nebo vyhrabat knížku veršů!
- 80 Pryč se zimním břichem!
Cviky na problémové partie.
- 82 Trenér radí
- 84 Cesty se Zdravím
Toulky Německem



60

84



Ostatní rubriky

- 6 Listárna
- 22 Co je nového
- 88 Netradiční terapie:
Akupresura podomácku
- 90 Bylinky a zdraví: Anýz
- 92 Tip do knihovny
- 93 Křížovka
- 94 Horoskop
- 96 Test:
Jste závislí na čokoládě?
- 97 Hrajte s námi