

ROZHOVOR

8 Jsem k životu poctivá

Hodně lidí mě oslovuje Markétko, lidi nedokážou tu seriálovou postavu odstříhnout, říká herečka Jitka Čvančarová.

TÉMA

12 Paměť stárnout nemusí!

Vhodná výživa, zdravý životní styl, cvičení, mentální trénink a také některé potravinové doplňky mohou paměť velice pozitivně ovlivnit.

16 Co prospívá paměti

Deset věcí, které vám mohou pomoci udržet si paměť v dobré kondici.

18 Jak trénovat mozek

Postupující věk ovlivnit nemůžeme. Můžeme však aktivně ovlivnit to, jak naše paměť stárne!

KRÁSA

22 Božské vůně

Umíte si vybrat tu správnou vůni, která by podtrhla váš šarm a osobnost?

26 Opravte si vlasy!

Očista, okyselení, rekonstrukce a hydratace. To jsou čtyři kroky, které změni vaše vlasy k nepoznání.

ZDRAVÍ

28 Nečekejte zbytečně!

Když si Jana nahmatala bulku v pravém prsu, bylo jí teprve pětadvacet let. Příliš brzy na tento druh rakoviny!

32 Jizvy nemusíte mít na doživotí

Někdy jizva nevybledne, ale zůstává rudá a nad povrchem kůže.

34 Raději hruška než jablko

Máte hruškovitou postavu jako Jennifer Lopezová?

38 Poradna

DĚTI

37 Kaleidoskop

40 Víte, co je syndrom pica?

Některé děti mají zvláštní apetyt. S chutí olizují omítku na zdi nebo se krmí rzí. Odborníci toto chování nazývají syndromem pica.

44 Nechce na nočník!

Nemá smysl nutit půlroční dítě, aby chodilo na nočník. Většina dětí to zvládne až kolem dvou let, nebo dokonce mnohem později.

46 Mami, dejme si masáž

Těhotná paní Ivana si pochvalovala, jak jí masérka uvolnila bolavá záda.

VZTAHY A DUŠE

48 Vztekejte se, ale s mírou

Přílišné rozčilování, stejně jako potlačování vzteku, škodí podle vědců zdraví.

50 Nebojte se pohovorů

První pracovní pohovor a první zaměstnání. Jak se na tento důležitý krok připravit?

52 Psycholog radí

VÝŽIVA

54 Plísně domů nepatří!

Plísně si libují hlavně v kyselém, teplém a vlhkém prostředí.

58 S vařečkou v ruce: Petra Janů

Víte, že je zřejmě naší nejdéle provdanou zpěvačkou?

60 8 omylů při hubnutí

Nebudu nic jíst a rychle zhubnu! Podobné zaručené tipy kolují mezi ženami, které sní o štíhlé linii.

SEX

64 Erotické trháky

Také máte při čtení všemožných sexy rad pocit, že mudrlanti, kteří je vymýšlejí, si z vás dělají hanebné žerty?

66 Sexuolog radí

POHYB A RELAXACE

67 Čísla zdraví

Nemáte rádi matematiku? To nevadí, tato čísla vám jenom napovědí, jak je jednoduché mít ve zdravém těle zdravého ducha.

68 Čím zaháníte únavu?

Žádné zázračné pilulky na únavu zatím nikdo nevymyslel.

72 Jak překonat nechut

k pravidelnému cvičení
Začít s pravidelným cvičením je těžké, i když nemáte nadváhu nebo zdravotní potíže.

76 Trenér radí

78 Cesty se Zdravím: Egypt

OSTATNÍ RUBRIKY

6 Listárna

20 Co je nového

82 Netradiční terapie:

Léky ze spíže

84 Bylinky a zdraví: Zelí hlávkové

85 Test: Chybí vám éčko?

86 Tip do knihovny

87 Křížovka

88 Horoskop

89 Hrajte s námi