

ROZHOVOR

- 8 Rebelka, nebo průšvihářka?**
Modelka a budoucí fotografka Agáta Hanychová tvrdí, že jako rebelka si nepřipadá.

TÉMA

- 12 O čem ženy nemluví**
Vaginální infekce nejsou příliš oblíbené konverzační téma.
- 16 Čistá, vonící a zdravá**
Intimní hygiena, to je i správná volba a používání hygienických prostředků.
- 20 Pět nejčastějších pohlavních nemocí**
Za pohlavní nemoc by se žena měla stydět až v případě, že ji ignoruje.

KRÁSA

- 24 Všechno pro oko**
Pleť kolem očí je mimořádně citlivá. Proto potřebuje speciální péči.
- 26 Čarování s linkou**
I když nemáme dokonalý tvar očí, barvičky leccos vylepší.
- 28 Vyhlaste válku celulitidě**
Pomerančová kůže už pošramotila sebedůvěru mnoha žen, a nejen těch baculatých.
- 30 Kaleidoskop**

ZDRAVÍ

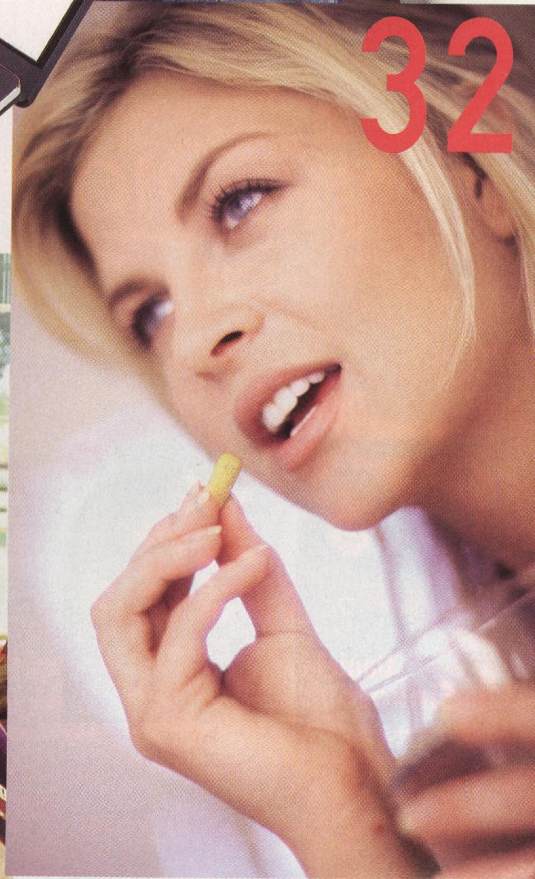
- 32 Než spolkneme tabletu**
Léky na bolest často užíváme zbytečně. Přitom mají řadu vedlejších účinků.
- 36 Sněží vám na límeček?**
Lupy jsou silným protivníkem, přesto boj s nimi nevzdávejte.
- 38 V trávě číhá nepřítel**
Když se na lymeskou boreliózu přijde včas, příliš člověka neohrozí.
- 40 Pánové, krofte se!**
Nejlepší prevencí pankreatitidy je střídmost.
- 42 Poradna**

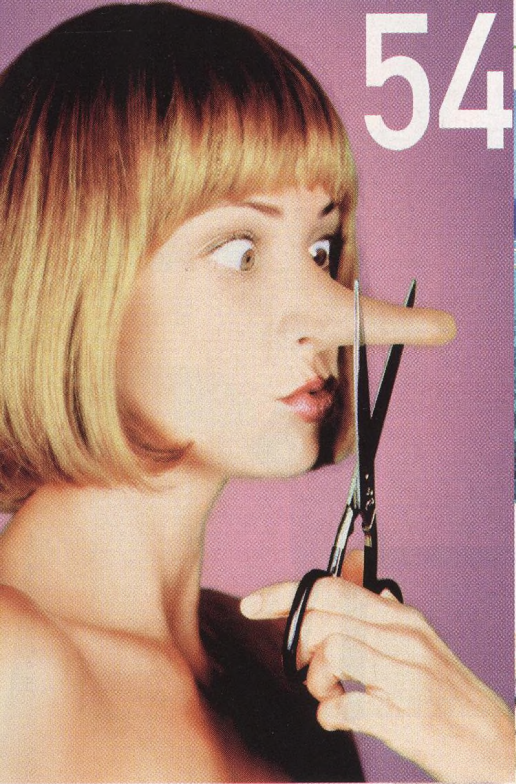
DĚTI

- 44 Mami, neplač, já jen spím**
Jsou obavy z celkové anestezie u dětí oprávněné?
- 48 Žuřivé odpoledne**
Také vás pŕtky mezi vašimi dětmi dohánějí na pokraj zoufalství?
- 50 Proužky, které napovědí**
Ani těhotenský test vám nedá stoprocentní jistotu, že jste těhotná.
- 52 Kaleidoskop**



Třilini FOTO Marie VOTAVOVÁ





54



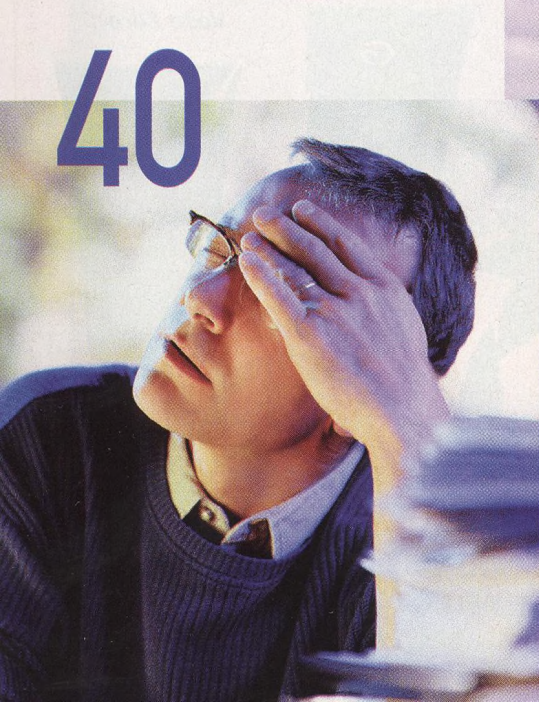
84



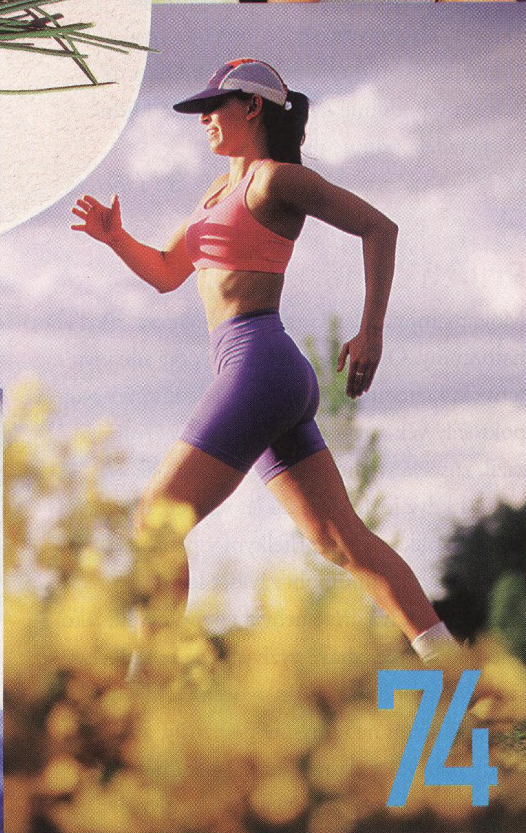
60



70



40



74

VZTAHY A DUŠE

54 Diagnóza Pinocchio

Je lhaní choroba? A jak poznat, že někdo lže?

56 Asertivně do práce!

Asertivita není agresivita, i když si tyto pojmy lidé často pletou.

58 Psycholog radí

SEX

60 Zpověď nevěrného muže

S milenkou se dostal na vrchol blaha za šest měsíců, ale za svou nevěru platil mnohem déle.

62 Sexuolog radí

VÝŽIVA

64 Okořeňte si život!

Oživte svá jídla a zkuste i méně známá koření.

68 S vařečkou v ruce:

Jakub Smolík

Až dosud se bez kuchařského umění obešel a nechce na tom nic měnit.

70 Zeleninové hody

Za pár týdnů budeme vytahovat plavky. Je nejvyšší čas na dietu!

72 Bramborové překvapení

Několik netradičních nápadů, jak z brambor připravit zdravý a dietní pokrm.

POHYB A RELAXACE

74 Budu běhat!

Aby běhání bylo radostí, a ne zdrojem stresu.

76 Svaly nejsou to jediné

Fitness je i zdravá strava a pravidelné cvičení.

78 Voňavé nicnedělání

Jak si vychutnat čokoládu každým kouskem těla a ještě si u toho odpočinout.

80 Pryč s pomerančovou kůží!

Jednoduché cviky rozproudí krev a lymfu.

82 Trenér radí

84 Cesty se Zdravím: Maledivy

OSTATNÍ RUBRIKY

6 Listárna

22 Co je nového

88 Netradiční terapie: Feng-šuej

90 Bylinky a zdraví: Rakytník

92 Tip do knihovny

93 Křížovka

94 Test: Jste v pohodě?

96 Horoskop

97 Hrajte s námi