

ROZHOVOR

8 Co mám ráda, si neodepřu

Alice Bendová herectví nestudovala, ale hraje ostošest.

TÉMA

12 Zpomalte čas!

Chcete-li být dlouho mladí, začněte na sobě pracovat už teď.

16 Hormony: plusy a minusy

Hormony omlazují, ale mají i vedlejší účinky.

18 Roky nechte na talíři

Zdravý jídelníček – několik let k dobru!

KRÁSA

22 Chcete vyzrát na sluníčko?

Ve světě se nosí bílá, ale většina z nás stále preferuje bronz.

24 Dobrý sluha, špatný pán

Opalování kůže nesvědčí.

26 Jak pečovat o prodloužené vlasy

Počítejte s pravidelnou údržbou i investicemi.

28 Kaleidoskop

ZDRAVÍ

30 Jsme překyselení?

Sladkostmi se můžete překyselit, citronem ne.

34 Volejte 155!

Při mozkové mrtvici je nejdůležitější rychle přivolat pomoc.

36 Teplo i zima podle přání

Klimatizace je prima, pokud se to s ní nepřehne.

38 Ve zdravém těle zdravé spermie

Za poruchou erekce se někdy skrývá nemoc.

40 Poradna

DĚTI

42 Hurá do vody!

Do bazénu můžete už s pětiměsíčním miminkem.

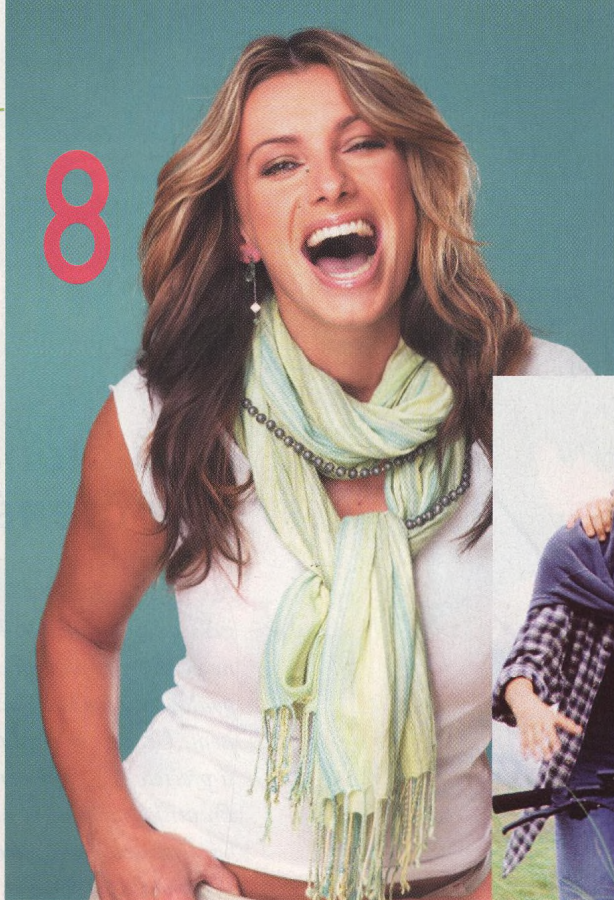
46 Jak je utišit?

Víte, co dělat, když dítě pláče?

48 Co obnáší císařský řez

Většina odborníků dává přednost přirozenému porodu.

50 Kaleidoskop





62



58



72



78



88



84

VZTAHY A DUŠE

52 Jeho Neomylnost

perfekcionista

Perfekcionista ztěžuje život sobě i svému okolí.

54 Co má vědět Homo

Kancelarius

Jak přežít v kanceláři a nezbláznit se.

56 Psycholog radí

SEX

58 Láska po dvaceti letech

Vášně se vytratila? Nemusíte hned měnit partnera.

60 Sexuolog radí

VÝŽIVA

62 Dejte zelenou bílé

Probiotika zvyšují imunitu a zlepšují trávení.

66 S vařečkou v ruce:

Světlana Nálepková

Nejraději připravuje rychlá jídla.

68 Co vám kazí dietu

S hubnutím začínáte stále znovu a znovu. Proč?

70 Recepty: Přijdou k nám přátelé

Obložené chlebičky, toasty nebo salát je určitě potěší.

POHYB A RELAXACE

72 Levné fitko pro každého

Chůze: ideální recept na dobrou kondici, zdraví i vzhled.

76 Těhotenství není nemoc

Cvičení prospívá i budoucím maminkám.

78 9 důvodů, proč se smát

Smějte se pro zdraví.

80 Lepší než káva

Pár jednoduchých cviků, které vás osvěží při dlouhé cestě autem.

82 Trenér radí

84 Cesty se Zdravím: Rumunsko

OSTATNÍ RUBRIKY

6 Listárna

20 Co je nového

88 Netradiční terapie:

Doktor strom

90 Bylinky a zdraví: Lnice

92 Tip do knihovny

93 Křížovka

94 Test: Jste připraveni na letní lásku?

96 Horoskop

97 Hrajte s námi