

# ROZHOVOR

## 8 Jsem už Prokopová

Herečka pražského Švandova divadla Renata Prokopová se nejvíce proslavila jako Marie Boháčková v seriálu Rodinná pouta. Dnes je k vidění na Nově v seriálu Ulice v roli Karolíny.

## TÉMA

### 12 V práci, ale v pohodě!

Naučte se zvládnout potíže, které na vás číhají v kanceláři.

### 16 Zdravé ruce

Syndrom karpálního tunelu je onemocnění, které často postihuje zaměstnance pracující na počítači.

## KRÁSA

### 20 Jak mít krásnou pleť

Čistá a hebká pleť je nejen symbolem krásy, ale i zdraví.

### 24 Nová pedikúra

I když je pro nohy důležitá i domácí péče, občas naděláme více škody než užitku.

### 26 Kaleidoskop

## ZDRAVÍ

### 28 Nebojte se chřipky!

Sedm chyb, které dělají lidé s chřipkou a kterým stojí za to se vyhnout.

### 32 Vyléčí mne zrnko cukru?

Může falešná tabletky bez účinné látky odstranit úzkost či bolest?

### 34 Poradna

## DĚTI

### 36 První zoubky

Prořezávání mléčných zoubků nebývá bez problémů.

### 38 Portrét před porodem

Z fotek, které rodiče dostanou po trojrozměrném ultrazvuku, mohou hádat, po kom bude mít ještě nenarozené dítě nos či ústa.

### 40 Kaleidoskop

# VZTAHY A DUŠE

## 58 Útěky od oltáře

Divíte se nevěstě, která ve filmové komedii uteče od oltáře a v kostele nechá zástup svatebčanů i šokovaného ženicha?

## 60 Na šéfa sebevědomím!

S nadřízeným je to jako s rodinou. Většinou si jej sami nevyberete. Jak si poradit s problémovými typy.

## 62 Psycholog radí

# VÝŽIVA

## 64 Dejte vale pamlskům

Nedokážete-li odolat sladkostem, nebo jiným dobrotám, poradíme vám, jak na to.

## 68 S vařečkou v ruce

Zpěvačka Heidi Janků

## 70 Dejte si zeleninu

Vadí vám jíst stále jen maso? Zkuste nové recepty se zeleninou.

# SEX

## 72 Následuj mě!

V pražském Muzeu sexu najdete erotické pomůcky od stvoření světa.

## 74 Sexuolog radí

# POHYB A RELAXACE

## 76 Chytré oblečení

Na trhu je dnes dost sportovního oblečení, které si hravě poradí s chladem i potem.

## 78 Zpívejte si ve sprše

Přejde vás únava i starosti, nabijete se novou energií, posílíte imunitu a oddálíte stárnutí.

## 80 Fit v práci

Vyměňte odpolední šálek kávy za cvičení. Uvolníte se a plní síly pak lépe zvládnete povinnosti.

## 82 Trenér radí

## 84 Cesty se Zdravím:

Lyžování ve Zlatém kříži

# OSTATNÍ RUBRIKY

6 Listárna

18 Co je nového

88 Netradiční terapie:

Cvičení podle Mojžíšové

90 Bylinky a zdraví: Len setý

92 Tip do knihovny

93 Křížovka

96 Horoskop

97 Hrajte s námi