

ROZHOVOR

- 8 Miss, která vyhrála šicí stroj**
Za Ivanou Christovou se muži otáčejí i dnes.

TÉMA

- 12 Záludné slunce**
Když se nechráníme, riskujeme zdravotní potíže.
- 15 Není piha jako piha**
Rakovina kůže je nejhorším důsledkem slunění.
- 16 Kdy slunce pomáhá**
Je to lék na depresi i kožní nemoci.

KRÁSA

- 20 Hezky voníš**
Bez deodorantu dnes nemáte šanci.
- 22 Místo chemie příroda**
Na pocení zabírá lipový květ, dubová kůra nebo rozmarýn.
- 24 Kaleidoskop**

ZDRAVÍ

- 26 Nedejte se okrást!**
Osteoporóza je zloděj kostí.
- 30 Souboj s pamětí**
Paměť je třeba neustále trénovat.
- 32 Poradna**

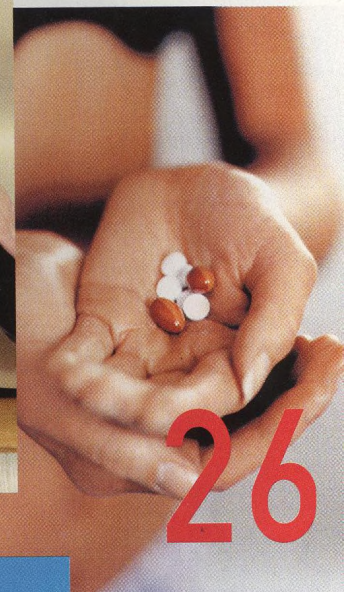
DĚTI

- 36 Rozhodují sekundy**
Uměli byste dítěti poskytnout první pomoc?
- 38 Nechme je vyletět!**
Osamostatněním dcery nebo syna náš život nekončí.
- 40 Kaleidoskop**

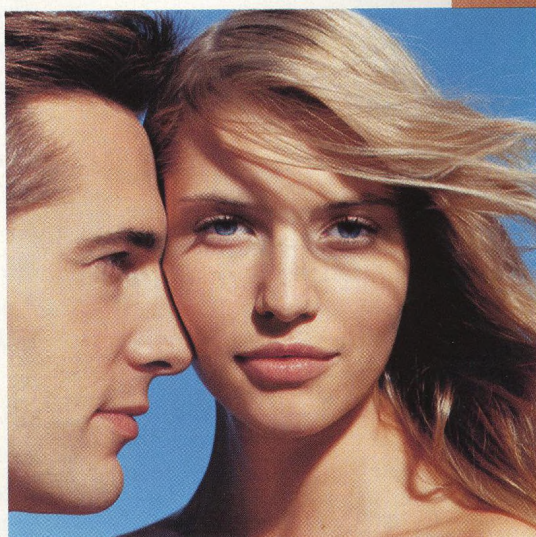


Titulní FOTO: Martin FRIDNER

8



26



12

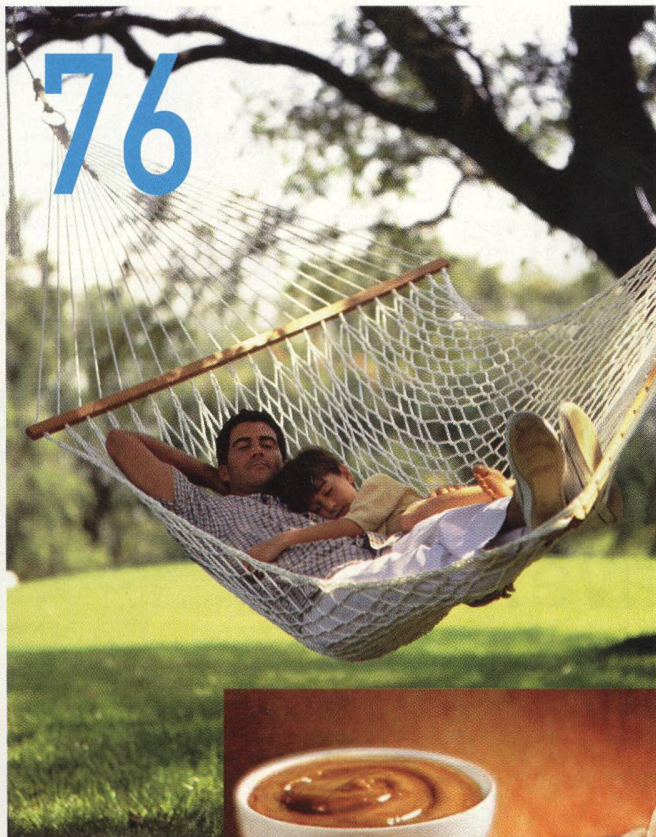
Letní příloha

JEDEME NA DOVOLENOU

- 42 Na hory, nebo k moři?** Výběr dovolené je oříškem pro většinu lidí.
- 44 Trampoty na cestách** Nenechte si dovolenou zkazit nemocí.
- 46 Hurá pod stan** Bydlení ve stanu má stále své kouzlo.
- 48 Bez autosedačky ne!** Není to luxus, ale nutnost.
- 50 Letní tipy a rady** Chcete být opálená, ale také svěží a krásná?
- 52 V horkých dnech pijte víc!** Jaké nápoje nejučinněji zaženou žízeň.
- 54 Která voda je nej?** Malý průvodce vodami.
- 56 Aby nás nohy nezahlavily** Chce to pohodlné boty a správnou péči.



48



76



68

84



30



VZTAHY A DUŠE

58 Proměňte trému ve svého spojence!

Jak se zbavit trémy.

62 Psycholog radí

SEX

64 Umění milovat

Největší omyly milostného života.

66 Sexuolog radí

VÝŽIVA

68 Tajemství dobré zmrzliny

Není tak kalorická, jak by se zdálo.

70 S vařečkou v ruce:

Nela Boudová

Léta je vegetariánkou a ví proč.

72 Chutně a zdravě?

O jídle koluje mnoho fám.

74 Recepty: Voňavá italská kuchyně

Zkuste pizzu, ravioli a cukety.

POHYB A RELAXACE

76 Sen o siestě

Padá na vás po obědě malátnost? Nejste sami.

80 Vodní hrátky

Postavu si zformujete nejen plaváním, ale i cvičením ve vodě.

82 Trenér radí

84 Cesty se Zdravím: Bulharsko

OSTATNÍ RUBRIKY

6 Listárna

18 Co je nového

88 Netradiční terapie: Meditace

90 Bylinky a zdraví: Křen

92 Tip do knihovny

93 Křížovka

94 Test: Jste zvědaví?

96 Horoskop

97 Hrajte s námi