

ROZHOVOR

8 Doma je doma

Ve školách bych zavedla soucit jako povinný předmět, říká herečka Veronika Žilková.

TÉMA

12 Hubnout nejen pro krásu, ale i pro zdraví

Stále přibývá těch, kteří hubnou, aby byli zdravější.

16 Proč nemohu zhubnout

Skoro nic nejíte, neustále zkoušíte nějaké diety, a přesto ne a ne zhubnout? Poradíme vám, jak to změnit.

18 Hubnutí vás může bavit

Stojí za to se pozitivně naladit a poohlédnout se po cvičení, které vám bude příjemné.

KRÁSA

22 I vy můžete mít hladké tělo

Možnost trvalého odstranění ochlupení naštěstí existuje a jmenuje se laserová epilace.

26 Uvažujete o liposukci?

Liposukce není receptem na hubnutí, slouží k formování postavy.

28 Kaleidoskop

ZDRAVÍ

30 Alergii lze léčit

V současné době mají alergici velkou šanci se nemoci nebo jejích příznaků do velké míry zbavit.

34 Kávička nalačno?

Na léčbu nekomplikovaných žaludečních vředů stačí tři dny.

37 Máte dobrý žaludek?

Zjistěte, zda nepotřebujete gastroenterologa.

38 Opálení ze solária

Hezky opálení můžete být už na jaře.

40 Poradna

DĚTI

42 Víte, jak na to, maminky?

Ke zlepšení imunity dětí většinou stačí správný jídelníček, pohyb na čerstvém vzduchu a doléčení všech onemocnění.

46 S čím pomůže logoped

Pokud má dítě problémy s výslovností, nečekejte, až nastoupí do první třídy.

48 Těšíme se na miminko

Na těhotenskou nevolnost je nejlepší lehká snídaně rovnou do postele!

50 Kaleidoskop

VZTAHY A DUŠE

52 Čeho se bojí muži

Většina mužů nedokáže přiznat, že mají strach. Přesto existuje celá řada věcí, které muže doslova děsí. Víte, které to jsou?

55 Zrušte chaos ve svém životě

Internet, počítač, telefon. Jsou sice skvělými pomocníky, ale není potřeba s nimi trávit veškerý čas.

56 Psycholog radí

VÝŽIVA

58 Gurmánský výlet

Víte, jak chutná zapékaný fenykl nebo salát s roketou?

62 S vařečkou v ruce:

Jiří Pomeje

64 Vsadte na dobré tuky

Více než polovina lidí u nás má zvýšený cholesterol. Toto procento by mohlo být mnohem nižší, kdybychom špatné tuky ve stravě nahradili těmi dobrými.

66 Čekáme hosty

Ráda byste svou návštěvu pěkně pohostila, a přitom se vám nechce strávit večer v kuchyni?

SEX

68 České ženy a milostný život

V sexu platí více než kde jinde, že všechno má svůj čas.

70 Sexuolog radí

POHYB A RELAXACE

72 Kolo na míru

Nejen šaty – také kolo vám musí padnout.

76 Vylepší postavu i kondici

Powerjóga v poslední době doslova válkuje klasický aerobik i moderní tae-bo.

78 Léčte se optimismem

Pozitivní myšlení prodlužuje život a zlepšuje zdraví.

82 Trenér radí

84 Cesty se Zdravím:

Turecká riviéra

OSTATNÍ RUBRIKY

6 Listárna

20 Co je nového

88 Homeopatie

90 Bylinky a zdraví: Jetel luční

92 Tip do knihovny

93 Křížovka

96 Horoskop

97 Hrajte s námi