

## ROZHOVOR

### 8 Tvrdá holka z Valašska

Helena Zeťová říká naplno, co si myslí.

## TÉMA

### 12 Chrání i zdobí

Kůže je mnohem více než pouhý povrch těla.

### 16 Zrcadlo duše

Stres a psychické problémy ovlivňují stav naší kůže.

### 18 V souznění s přírodou

Bylinky jsou při léčení kožních nemocí nenahraditelné.

## KRÁSA

### 22 Lehkým krokem

Nepodceňujte péči o nohy.

### 24 Bud'te in!

Víte, jaké laky se nosí letos v létě?

### 26 Make-up bez chyby

Co nesmí chybět v letní kosmetické tašce.

### 28 Kaleidoskop

## ZDRAVÍ

### 30 Nemyslete na nejhorší

Devět z deseti bulek na prsu je nezhojných.

### 34 Co to tady zase lítá?

Jak se bránit útokům hmyzu.

### 36 Sluneční image

Ultrafialové záření je nepřítelem našich očí.

### 38 Laserem na chrápání

S chrápáním se dnes nemusíte smířit.

### 40 Poradna

## DĚTI

### 42 Narovnej se!

Třetina dětí má nesprávné držení těla. Pomůže jediné cvičení!

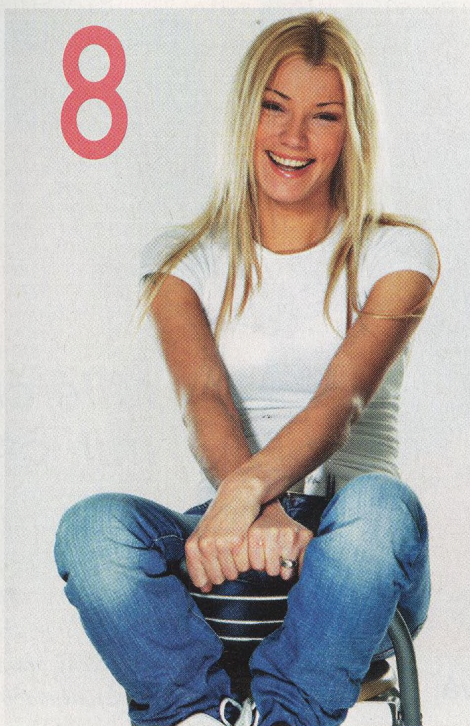
### 46 Dovolená s bříškem

I nastávající maminky si mohou dovolenou užít.

### 48 Mami, já chci párty!

Připravte svým dětem vysněnou narozeninovou oslavu.

### 51 Kaleidoskop



TITULNÍ FOTO MARIE VOTAVOVÁ

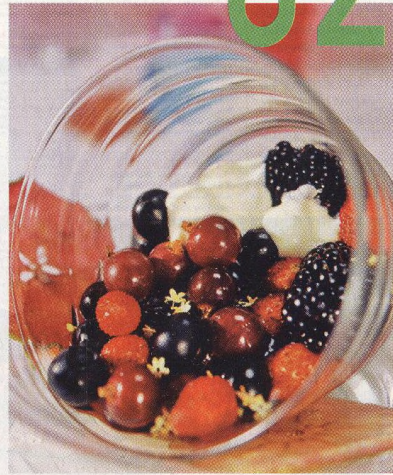


42

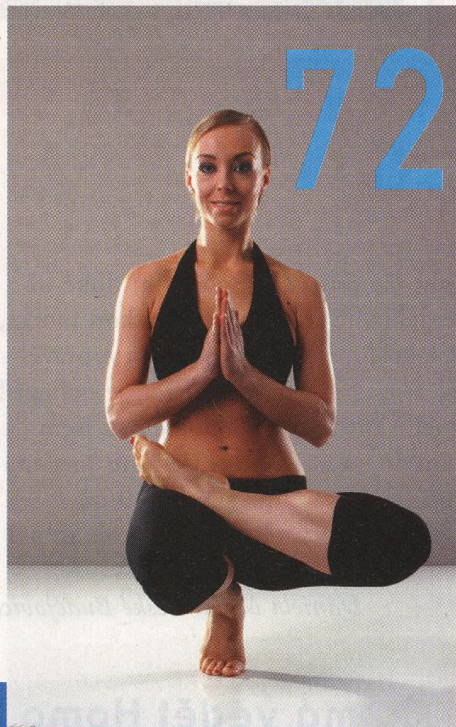




46



62



72



34



84

## VZTAHY A DUŠE

- 52 Mně se to nemůže stát  
Ztráta zaměstnání dokáže srazit sebevědomí.
- 55 Bud'te sama sebou!  
Proč se trápit tím, co si o vás myslí druzí?
- 56 Psycholog radí

## SEX

- 58 Co nevíte o sexu  
Televizor v ložnici?  
Raději ne.
- 60 Sexuolog radí

## VÝŽIVA

- 62 Ledové zdraví  
Vitaminy se nezničí, když mrazíme správně.
- 64 Barvy nás ochrání!  
Ovocem a zeleninou proti nemocem.
- 66 S vařečkou v ruce:  
Vítek Chaloupka
- 68 Zdravá dieta na tři dny  
Shodte kila s brokolicí!
- 70 Dobroty pro mlsné jazýčky  
Děti lákají originálně upravené pochoutky.

## POHYB A RELAXACE

- 72 Nemusíte hned stát na hlavě!  
Vyzkoušejte třeba power jógu.
- 76 Léto v pohybu  
Co takhle staré dobré švihadlo?
- 78 Jak si dobít baterky  
Šest rad, jak znovu získat energii.
- 80 Cvičení: Aby svaly nezlenivěly
- 82 Trenér radí
- 84 Cesty se Zdravím: Djerba

## OSTATNÍ RUBRIKY

- 6 Listárna
- 20 Co je nového
- 88 Netradiční terapie:  
Ve stopách čínské medicíny
- 90 Bylinky a zdraví: Kokoška
- 92 Tip do knihovny
- 93 Křížovka
- 94 Test: Umíte dobře organizovat?
- 96 Horoskop
- 97 Hrajte s námi