

# ROZHOVOR

## 8 Na vesnici si zvykám

Loňský rok byl pro Jolanu Voldánovou přelomový. Objevila se v soutěži StarDance a potřetí získala cenu Týtý.

# TÉMA

## 12 Pít jako duha

Připravte se s námi na horké letní dny.

## 16 Zdravá minerálka?

Ne na dlouho.

Proč je obyčejná voda je lepší než minerálky?

# KRÁSA

## 22 Opalování a krása

Jak to udělat, abychom si sluníčka v létě užili co nejvíce, a přitom se nespálili?

## 24 Kosmetika z přírody

Aromatická olejová kosmetika si získává stále větší popularitu.

## 26 Kaleidoskop

# ZDRAVÍ

## 28 Na močový měchýř

brusinkami

Co všechno víte o močovém měchýři? Prozradíme vám, jak se o něj dobře starat a co všechno mu prospívá.

## 32 Premenstruační syndrom

Býváte před menstruací často podrážděná? Poradíme vám, jak zvládnout nepříjemné pocity.

## 34 Poradna

# DĚTI

## 36 Nebezpečná ironie

Důležité je mluvit se svými dětmi. Ale jak?

## 38 Studio pro ženy

Prekoncepční poradna, cvičení pro těhotné, asistence u porodu a mnoho dalších užitečných informací pro nastávající maminky.

## 40 Kaleidoskop

## VZTAHY A DUŠE

- 58 Drama prezidentovy dcery**  
Francouzský prezident Jacques Chirac nazval dceřin osud dramatem svého života.
- 60 Žárlivost je nejistota**  
Patří žárlivost do vztahu, či nikoli?
- 62 Psycholog radí**

## VÝŽIVA

- 64 Středomořská kuchyně**  
Odhalte s námi některá tajemství středomořského jídelníčku.
- 68 S vařečkou v ruce**  
Zdeněk Izer
- 70 Lehkým krokem k létu**  
3 zajímavé recepty na odlehčení vašeho letního jídelníčku.

## SEX

- 72 I muži mohou mít „menopauzu“**  
Co je to syndrom stárnoucího muže?
- 74 Sexuolog radí**

## POHYB A RELAXACE

- 76 Vykročte na túru pravou nohou**  
Vzdušné oblečení, kvalitní obuv a praktické věci v ruksaku. A můžete vyrazit do hor.
- 80 Na schodech se Zuzanou Haberovou**  
Zacvičte si spolu se Zuzanou Haberovou, dcerou populárního slovenského zpěváka.
- 82 Trenér radí**
- 84 Cesty se Zdravím: Prázdniny na lodi**

## Homeopatie

- 88 Poradna**
- 89 Bolavá ústa**  
Jak vyzrát na nepříjemné afty?

## OSTATNÍ RUBRIKY

- 6 Listárna**
- 18 Co je nového**
- 90 Netradiční terapie: Zdravé světlo**
- 92 Bylinky a zdraví: Švestka domácí**
- 94 Tipy do knihovny**
- 95 Křížovka**
- 96 Horoskop**
- 97 Hrajte s námi**