

## ROZHOVOR

- 8 Rosnička i fotbalová fanyнка**  
Komu fandí misska a modelka Radka Kocurová?

## TÉMA

- 12 Zdravé zuby po celý život**  
Základní pravidla péče o chrup.
- 16 Bolí mě zub**  
Jak předejít kazům a parodontóze.
- 18 Pro krásnější úsměv**  
Estetická stomatologie nabízí řadu možností.

## KRÁSA

- 22 Podzimní znovuzrození**  
V létě dostane pleť pořádně zabrat. Jak jí pomoci?
- 24 Lektvary pro vaše vlasy**  
Sluncem vysušené vlasy osvěží bylinková kúra.
- 26 Minus pět let**  
Lifting pomocí nití je pro ty, kdo se bojí skalpelu.
- 28 Kaleidoskop**

## ZDRAVÍ

- 30 Jen pro dámy!**  
Jak se poprat s menopauzou.
- 34 Kůže ve spreji**  
Biotechnologie – šance pro lidi s popáleninami.
- 36 Zákeřná bakterie**  
Meningitida má podobné příznaky jako chřipka.
- 38 Věřte, nevěřte**  
Co jsou muži ochotni dát za příslib erekce?
- 40 Poradna**

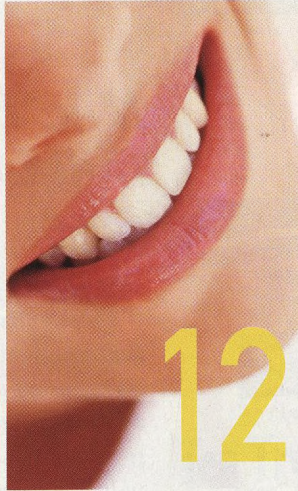
## DĚTI

- 42 Hlavně bez paniky!**  
Když miminko pláče, nemusíte hned běžet na pohotovost.
- 46 Malý předškoláček**  
Některé děti si ve školce zvykají těžko.
- 48 Jen ať neonemocním**  
Jaké léky mohou užívat těhotné ženy?
- 50 Kaleidoskop**

## VZTAHY A DUŠE

- 52 Začíná peklo?**  
Také vás děsí vidina návratu z mateřské do práce?
- 54 Tvoje matka, moje tchyně**  
Sedm rad, které vám pomohou vyjít s tchyní.
- 56 Psycholog radí**

8



12

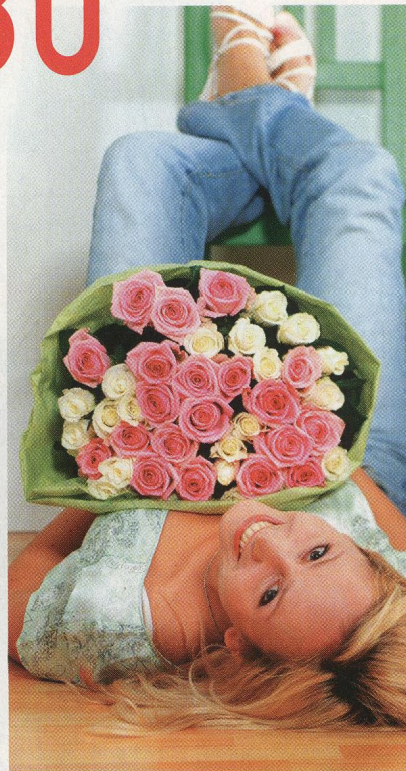


46



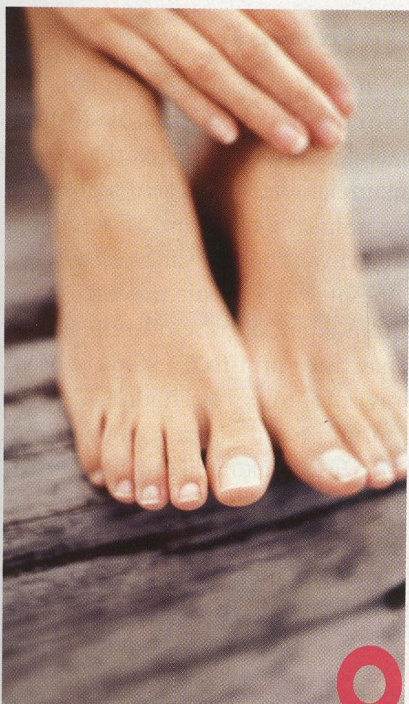
38

30

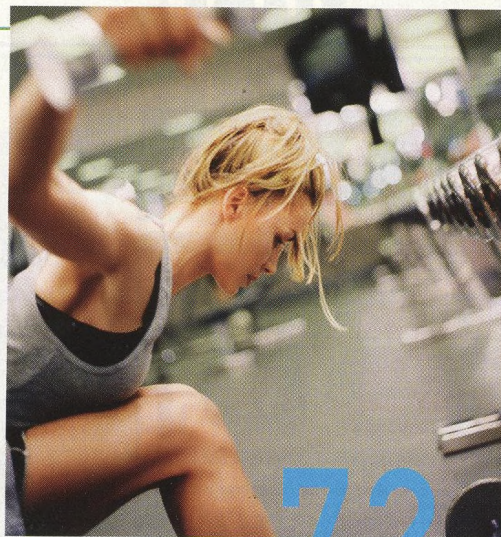


48

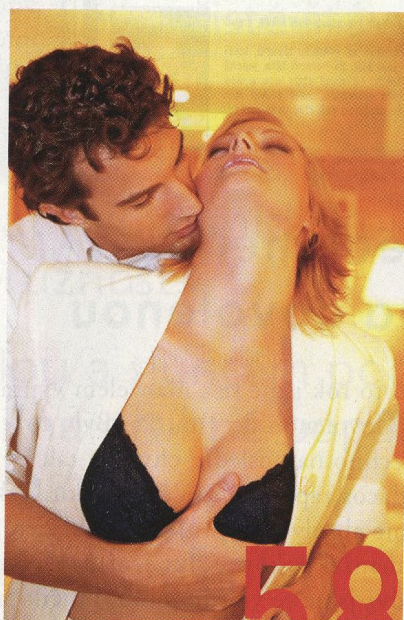




88



72



58



62

84



57 Jak o dovolené, tak po celý rok

Uchovejte si prázdninovou energii!

## SEX

58 Ovládá ji sex

Nymfomanie může být i příznakem vážné nemoci.

60 Sexuolog radí

## VÝŽIVA

62 Z těstovin se nepřibírá

Jsou chutné, zdravé a ne příliš kalorické.

66 S vařečkou v ruce: Osmany Laffita

Jediné české jídlo, které nenávidí, je koprovka.

68 Žaludek vám poděkuje

Při trávicích potížích je vhodná šetřící dieta.

70 Inspirace pro vás

Chutný oběd podle Zdraví.

## POHYB A RELAXACE

72 Holky, jde se do posilovny!

Žádný strach, ženám příliš velké svaly nenarostou.

76 Jako Spiderman

Lezecká stěna je zábava pro celou rodinu.

78 V hodině duchů

Zkuste obelhat hormony.

80 Fit za třicet minut

Nenáročná domácí cvičení k posílení celého těla.

82 Trenér radí

84 Cesty se Zdravím: Jižní Alpy

## OSTATNÍ RUBRIKY

6 Listárna

20 Co je nového

88 Netradiční terapie:

Houba, která pomáhá

90 Bylinky a zdraví: Rebarbora

92 Tip do knihovny

93 Křížovka

94 Test: Flirtujete ráda?

96 Horoskop

97 Hrajte s námi