

## ROZHOVOR

- 8 Na popularitě závislá!**  
Biologické hodiny tikají, říká moderátorka Eva Aichmajerová.

## TÉMA

- 12 Hádala se duše s tělem**  
Deprese ovlivňuje psychiku, ale má i fyzické projevy.
- 16 Kdo mi pomůže?**  
Psychiatr není jediným lékařem pro nemocnou duši.

## KRÁSA

- 20 I muži se chtějí líbit**  
Péče o zevnějšek už není jen výsadou žen.
- 22 Škrábeš, můj milý!**  
Pánové, umíte se holit?
- 24 Kaleidoskop**

## ZDRAVÍ

- 26 S cukrem končím**  
Na světě je dnes 190 milionů diabetiků.
- 30 Problém, který má řešení!**  
Inkontinence nemusí být vaším údělem.
- 32 Poradna**

## DĚTI

- 34 Dieta na celý život**  
Celiaci mají jedinou šanci: držet přísnou dietu.
- 38 Vysoký tlak v osmnácti**  
Má ho stále více mladých lidí a ani to netuší.
- 40 Kaleidoskop**

## Tematická příloha

### BUDEME MÍT MIMINKO

- 42 Maminky, pečujte o sebe!**  
V těhotenství nezapomínejte ani na sebe.
- 46 Kdy máte termín?**  
Dobrá příprava – snadnější porod.
- 48 Výbavička pro miminko**  
Co bude potřebovat?
- 52 A bude se jmenovat...**  
Malá inspirace pro ty, kdo hledají jméno pro dítě.
- 54 Miminkům se v šátku líbí**  
Nosit je v šátku na břicho? A proč ne?
- 56 Dejte mu to nej!**  
S přikrmováním začněte až v šesti měsících.



8



TITULNÍ FOTO MARIE VOTAVOVÁ

30



22



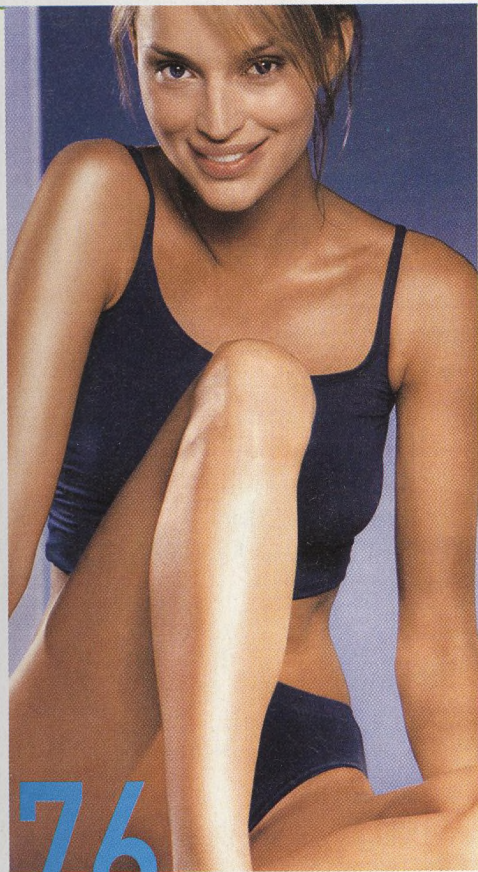
12



34



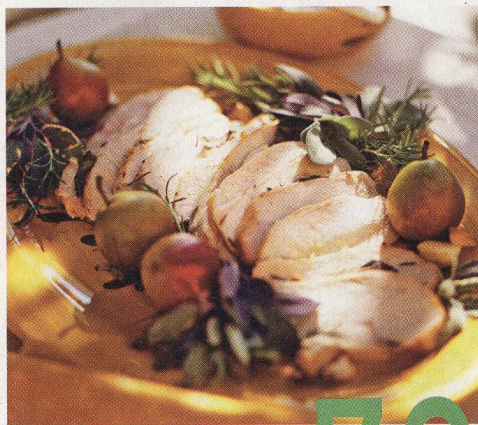




76



68



72



64



84

## VZTAHY A DUŠE

### 58 Manželství je týmové dílo

Jak úspěšně překonat krizi.

### 60 Co prozradí písmo

Rukopis o nás řekne víc, než bychom si přáli.

### 62 Psycholog radí

## SEX

### 64 Moje první rande

Aby váš potenciální partner nevezal nohy na ramena.

### 66 Sexuolog radí

## VÝŽIVA

### 68 Hrozny zdraví

Vyzkoušeli jste už očištnou kúru hroznovým vínem?

### 70 S vařečkou v ruce:

#### Josef Dvořák

I bez přejídání se dá žít, říká známý herec.

### 72 Ach, ty večere!

Co jíst a nejíst ve večerních hodinách.

### 74 Znáte cottage?

Je výborný s tmavým pečivem, ale hodí se i do salátu.

## POHYB A RELAXACE

### 76 Co je to wellness

Zdravý životní styl je stále populárnější i u nás.

### 80 Zpevněte si pánevní svaly

Speciální cviky jsou prevencí proti inkontinenci.

### 82 Trenér radí

### 84 Cesty se Zdravím: Sardinie

## OSTATNÍ RUBRIKY

6 Listárna

18 Co je nového

88 Netradiční terapie:

Polibky na psí hlavu

90 Bylinky a zdraví: Hrušeň

92 Tip do knihovny

93 Křížovka

94 Test: Hrozí vám kolaps?

96 Horoskop

97 Hrajte s námi