

ROZHOVOR

8 Nabírám vítr

Linda Rybová se chce více věnovat dcerám.

TÉMA

12 S chřipkou nejsou žerty

Srážet horečku, nebo raději ne?

16 Nastartujte svou imunitu!

Imunostimulace – řešení pro oslabený organismus.

18 Když očkovat, tak teď

Osm otázek a odpovědí na téma očkování proti chřipce.

19 Tipy z domácí lékárny

Jak vyzrát na viry bez léků.



16

KRÁSA

22 Když pleti chybí voda

Hydratace chrání kůži před stárnutím.

24 Zamaskujte se!

Domácí hydratační a výživné masky.

26 Nehty jako vizitka

Je manikúra věda?

28 Kaleidoskop



30

ZDRAVÍ

30 Zaostřeno na oči

Pečujte o ně, budou vám déle sloužit.

34 Může za to krční páteř

Zablokovaný krk způsobuje závratě i mravenčení v rukou.

36 Bez skalpelu, prosím!

Víte, že mozek se dnes dá operovat bez řezání?

38 Jak dostat tatínka do ambulance

Nádor prostaty odhalí jednoduchý krevní test.

40 Poradna



26

DĚTI

42 Začátek abecedy

Základní pravidla péče o hygienu miminka.

46 Mobily nepřejí gramatice

Kdy dítěti koupit první mobil.

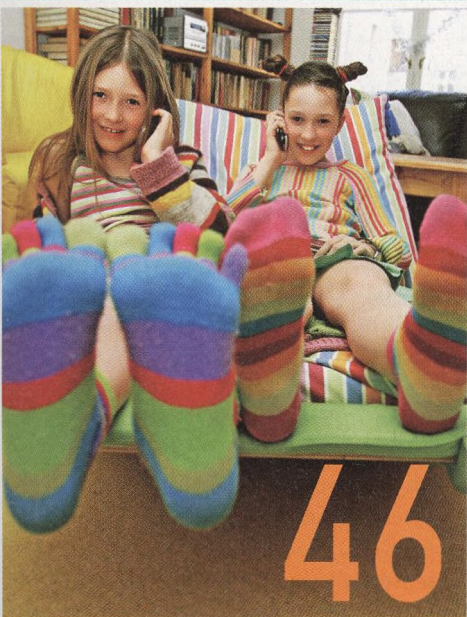
48 Ovulační matematika

Ty z nás, které touží otěhotnět, by měly znát své plodné dny.

50 Kaleidoskop



42



46



68



58



55



84

VZTAHY A DUŠE

52 Kdo je lepší?

Ženy i muži mají své přednosti a zápory. Které to jsou?

55 Šéfe, přidáte mi?

O zvýšení platu si řekněte, když za vámi budou výsledky.

56 Psycholog radí

SEX

58 Bez sexu to není ono

Na vztahu je nutné pracovat, a to i v sexuální oblasti.

60 Sexuolog radí

VÝŽIVA

62 K obědu dnes bude ryba

Ryby jsou zdravé, ale Češi je neradí.

66 S vařečkou v ruce:

Adriana Sobotová

68 Tajemství rýžových zrněk

Rýžová kúra pročistí tělo a dodá energii.

70 Když zavoní česnek

Tři tipy na voňavé pochoutky.

POHYB A RELAXACE

72 Smím prosit?

Při salse se skvěle relaxuje.

74 Pohyb šitý na tělo

Která fyzická aktivita je vhodná právě pro vás?

76 Čtyři body do diáře

Nestiháte? Stanovte si priority.

80 Uvolněte si šíji

Cviky na uvolnění a posílení krční páteře.

82 Trenér radí

84 Cesty se Zdravím: Švýcarsko

OSTATNÍ RUBRIKY

6 Listárna

20 Co je nového

88 Netradiční terapie: Barvy

90 Bylinky a zdraví: Jestřabina

92 Tip do knihovny

93 Křížovka

94 Test: Jste otrokem pořádku?

96 Horoskop

97 Hrajte s námi