

ROZHOVOR

6 Na nic nečekám

Tereza Brodská má práci, kterou si chválí, a popularitu, o kterou příliš nestojí.

TÉMA

10 Léto je náš přítel

Zásobárna energie a zdraví na celý rok.

14 Pět rad pro milovníky klimatizace

Jak v letních vedrech správně používat klimatizaci.

16 Ovoce a zelenina patří k létu

Ideální čas na změnu jídelníčku.

KRÁSA

20 Péče o oči se vyplatí

Líčení očí je krásnou hrou.

24 Nechte si vytvarovat postavu

Až 90 procent žen trpí celulitidou zbytečně.

26 Kaleidoskop

ZDRAVÍ

28 Zdravá obuv na léto

Ideální obuv, to je skloubení vzhledu a kvality.

32 Umíte správně dýchat?

Tělo osvěží dechová gymnastika.

34 Navracený sluch

Věda už umí nahradit chybějící smysl.

36 Poradna

DĚTI

38 Mýt si ruce nestačí

Sedm nejdůležitějších faktů o žloutence typu A.

41 Kaleidoskop

42 Vysvědčení – test rodiny

Jak se zachovat v době, kdy vaše dítě prožívá stres před koncem školního roku?

44 Co se zdá těhotným?

Příchod potomka do rodiny často zvěstují sny o darech.

VZTAHY A DUŠE

46 Dovolená v pohodě

Co vše musí člověk zajistit před odjezdem na dovolenou.

48 Máte doma modelku či modela?

Když se naše ratolest chce uplatnit v modelingu.

50 Psycholog radí

VÝŽIVA

52 Sklenka plná zdraví

Čerstvé zeleninové a ovocné šťávy pro zdraví.

54 S vařečkou v ruce

Valerie Zawadská

56 Kulinářské pohádky

Víte, jak se nejlépe stravovat na dovolené?

58 Jídlo plné barev

Uvařte si jídla, která září barvami.

SEX

60 Pronásledovatelé slavných

Co mají společné Madonna, Steven Spielberg či Martina Hingisová?

64 Sexuolog radí

POHYB A RELAXACE

66 Místo pohovky pohyb

Pohyb mužskému zdraví neuvěřitelně prospívá.

70 Tělo si řekne samo

O cvičení s Miss aerobik Kateřinou Wiesnerovou.

72 Cvičení s bříškem

Uvolnění zad ocení v těhotenství každá žena.

74 Trenér radí

76 Cesty se Zdravím: Madeira

Homeopatie

80 Poradna

81 Léky na léto a dovolenou

OSTATNÍ RUBRIKY

4 Listárna

18 Co je nového

82 Netradiční terapie:

Masáž snéhan

84 Bylinky a zdraví:

Klanopraška čínská

85 Hrajte s námi

86 Tipy do knihovny

87 Křížovka

88 Horoskop