

ROZHOVOR

- 6 Život se mnou je docela fajn**
Herečce Janě Švandové nebrání v herectví, a dokonce ani v tancování důsledek autonehody.

TÉMA

- 10 Spíte dobře?**
Co dobrého nám přináší zdravý a přiměřeně dlouhý spánek...
- 14 Jak na nespavost**
Poradíme vám, jak na poruchy spánku.
- 16 Umíte si vybrat postel?**
Aby nás spánek osvěžil a nebolela záda, potřebujeme dobrou postel.

KRÁSA

- 20 Svěží a čisté celé tělo**
Léto klade na intimní hygienu zvýšené nároky.
- 24 Vlasy na dovolené**
Co zaručí vašim vlasům bezstarostné prázdniny?
- 26 Kaleidoskop**

ALCHYMIE BYTÍ

- 28 Od bylinky po pilulku**
Zajímavý televizní pořad Alchymie bytí také na našich stránkách.

ZDRAVÍ

- 32 Osteoporóze můžete předejít**
Pravidla, která pomáhají lidskou kostru ochránit, nejsou nijak složitá.
- 34 Padám únavou**
Vysoké pracovní nasazení se nedá vydržet donekonečna. K životu patří i oddych.
- 40 Poradna**

DĚTI

- 42 Kouzelná sklenice mléka**
Mléko a mléčné výrobky jsou bezesporu nejvhodnějším zdrojem vápníku.
- 44 Dětské boty**
Skener na měření dětských nožek vám pomůže odhadnout správnou velikost..
- 46 Kaleidoskop**

VZTAHY A DUŠE

- 48 Jak řešit stres v rodině?**
Víte, jak si poradit s problémy v rodině?
- 50 Práce je můj život**
Jak poznáte, kdy zájem o práci přeroste ve workoholismus?
- 50 Psycholog radí**

VÝŽIVA

- 54 Staré dobré luštěniny**
Proč je konzumace luštěnin pro náš organismus všestranně výhodná?
- 56 S vařečkou v ruce**
Jaroslav Svěcený
- 58 Nejzdravější maso? Rybí...**
Vyšší obsah mastných kyselin v rybím masu snižuje hladinu „špatného“ cholesterolu.
- 60 Ryby, rybky, rybičky**

SENIORŮ

- 62 Těšíme se na důchod**
Stáří: čas konečně začít žít.

SEX

- 64 Hovory o sexu**
Nevíte, jak správně mluvit s dětmi o sexu? Hlavní je otevřenost...
- 66 Sexuolog radí**

POHYB A RELAXACE

- 68 Zdravá chůze**
Pravidelná chůze je základním doporučením v pohybových programech veřejného zdraví.
- 72 Pozdrav slunci**
Začněte den cvičením, díky kterému si rozproudíte krev v žilách.
- 74 Trenér radí**
- 76 Cesty se Zdravím:**
Dovolená na majáku

HOMEOPATIE

- 80 Poradna**
- 81 Homeopatická pomoc při úrazech**

OSTATNÍ RUBRIKY

- 4 Listárna**
- 18 Co je nového**
- 82 Netradiční terapie:**
Reflexní masáž chodidel
- 84 Bylinky a zdraví:**
Rozchodnice růžová
- 85 Hrajte s námi**
- 86 Tipy do knihovny**
- 87 Křížovka**
- 88 Horoskop**