

## ROZHOVOR

### 8 Žiji šťastný život

Také modelce Andrei Kloboučkové-Vránové učarovalo Pilatesovo cvičení.

## TÉMA

### 10 Když to nejde samo

Co dělat, když nemůžete otěhotnět?

### 14 Chci být mámou!

Několik preventivních opatření pro budoucí mámy.

## KRÁSA

### 18 Na citlivou pleť citlivě

Poradíme vám, jak na problémy s citlivou pleť vyzrát i jak jim předcházet.

### 22 Na intimní téma

Ultratenké, klasické, s vůní – jaké používáte?

### 24 Kaleidoskop

## ALCHYMIE BYTÍ

### 26 Proč nás baví sex

Jedním ze smyslů života je naučit se prožívat svoji tělesnost.

## ZDRAVÍ

### 30 Zahrada je relax

Jak si užít zahrady a vyhnout se bolestem zad.

### 32 Ticho léčí

Poruchám sluchu můžete nejlépe předejít tak, že se budete chránit před hlukem.

### 34 Diagnóza neslušných slov

Potkali jste člověka, který vykřikoval neslušná slova? Možná to nebyl neurvalý podivín, ale člověk postižený zvláštní nemocí.

### 36 Poradna

## DĚTI

### 38 Trénink pro celou rodinu

Jak si poradit s různými dysfunkcemi?

### 40 Kaleidoskop

## LÁZNĚ

### 42 Do lázní za zdravím i odpočinkem

Do lázní se dnes už nejezdí jen kvůli léčbě, ale také kvůli relaxaci, kráse či fyzické a duševní kondici.

## VÝŽIVA

### 48 Káva – vyberte si tu svou

Proč je káva stále nejoblíbenějším nápojem na světě.

### 52 Znáte ty správné tuky?

Některé tuky zdraví neškodí, ale naopak prospívají.

### 54 S vařečkou v ruce Martha Elefteriadu

Ráda si dopřává zeleninu, ovšem v kombinaci s masem.

### 56 Inspirace na téma feta

Řecká kuchyně plná sezonní zeleniny dostane každého gurmána.

## VZTAHY A DUŠE

### 58 Psycholog radí

### 60 Rozvod coby pozitivní jev?

Zkuste se na rozvod podívat z té lepší stránky.

## SEX

### 62 Vhodná antikoncepce

Spolehlivá a moderní antikoncepce vás vyjde jen na pár korun denně.

### 64 Sexuolog radí

## SENIOŘI

### 66 Ducha udržujte v kondici

Jak být ve stáří tělesně i fyzicky v kondici?

## POHYB A RELAXACE

### 68 Zázračné cvičení

Šest tipů, jak si užít Pilatesovo cvičení.

### 70 Jasno pod vodou

Dobré plavecké brýle vás ochrání, jen pokud vám budou dobře sedět.

### 72 Cvičení na stehna a zadek

Chcete si vylepšit partie, na kterých v létě skutečně záleží?

### 74 Trenér radí

### 76 Cesty se Zdravím:

Vysoké Tatry

## HOMEOPATIE

### 80 Homeopatie pro těhotné

### 81 Poradna

## OSTATNÍ RUBRIKY

### 4 Listárna

### 16 Co je nového

### 82 Netradiční terapie:

Léčba kameny

### 84 Bylinky a zdraví:

Levandule lékařská

### 86 Tipy do knihovny

### 87 Křížovka

### 88 Horoskop

### 89 Hrajte s námi