

## ROZHOVOR

- 6** Jsem holka do nepohody  
Herečka Anna Kulovaná – jak si umí poradit se životem?

## TÉMA

- 10** Cigarety kuřákům pomáhají – mnohem víc ale škodí  
Proč se kuřáci svého zlovyku nevzdávají?
- 14** Pasivní kouření: nepřítel dětí i vlád  
Je pasivní kouření zdraví a životu nebezpečné?
- 16** Jak odvykat? S odborníkem  
Při odvykání kouření by se nikdo neměl bát požádat o pomoc.

## KRÁSA

- 20** Krásné vlasy chtějí péči  
Vlasy prozradí hodně o vašem zdraví a duševní pohodě.
- 24** Co nejvíce potřebuje pleť?  
Jak nejlépe pečovat o svou pleť v podzimním období?
- 26** Kaleidoskop

## ALCHYMIE BYTÍ

- 28** Když je smutek nemoc  
Jak vznikají a co jsou deprese, jak jim můžeme předcházet a jak je léčit?

## ZDRAVÍ

- 32** Pryč s cholesterolem  
Čím na zvýšenou hladinu tuků v krvi?
- 36** Střevo základ života  
Proč je pro naše zdraví zcela zásadní správná činnost tlustého střeva?
- 38** Sestra úzkost  
Jistě už ji zažil každý z nás.
- 40** Poradna

## DĚTI

- 42** Konečně doma  
Dobré tipy, jak si poradit po příchodu z porodnice.
- 44** Máte doma autistické dítě?  
Mít dítě s autismem není nic jednoduchého, ale i toto se dá řešit.
- 46** Jak „skloňovat“ nadání?  
Máte doma talentované dítě a nevíte, jak správně jeho nadání využít?
- 48** Kaleidoskop

## VZTAHY A DUŠE

- 50** Hádky mohou i pomoci  
Chtěli byste vědět, zda váš vztah vydrží?
- 52** Studujte! Má to smysl
- 54** Psycholog radí

## VÝŽIVA

- 56** Víno – nápoj bohů  
Kdy a jak víno léčí a prospívá zdraví?
- 60** S vařečkou v ruce – Václav Vydra  
Herec vzpomíná na kuchařské umění své maminky, prozradí ale i své recepty.
- 62** Zdravě a chutně i v restauracích  
Potřebujete si hlídat jídelníček, ale nechcete si odepřít posezení v restauracích?
- 64** Podzimní párty  
Ochutnejte stylové recepty vonící rajčaty a olivami a pikantní chuť chilli.

## SENIOŘI

- 66** O životě ve stáří rozhodujeme sami  
Zvolíte život v domácím prostředí, nebo dáte přednost domovu důchodců?

## SEX

- 68** S nikým nespím a nejsem cvok  
Jsou asexuálové čtvrtým pohlavím?
- 70** Sexuolog radí

## POHYB A RELAXACE

- 72** Životabudiče z plechovky  
Jsou energetické nápoje jen trendovým nápojem, nebo skutečně fungují?
- 76** Znáte birki bruslení?  
I do Čech už dorazila nová sportovní aktivita pro volný čas.
- 78** Zacvičte si s therabandem  
Díky pružnému pásu si procvičíte celé tělo.
- 80** Trenér radí
- 82** Cesty se Zdravím: Valencia

## HOMEOPATIE

- 86** Poradna
- 87** Homeopatie – jak na stres a trému?

## OSTATNÍ RUBRIKY

- 4** Listárna
- 18** Co je nového
- 88** Netradiční terapie: Mantry
- 90** Bylinky a zdraví: Rajske jablko
- 92** Tipy do knihovny
- 93** Křížovka
- 95** Hrajte s námi
- 96** Horoskop