

ROZHOVOR

6 Tereza Kostková

Kvůli nemoci musela změnit životní styl, ale vyplatilo se jí to.

TÉMA

10 Máte dostatek vitaminů?

Vitaminy a minerály patří mezi základní živiny, bez kterých se lidské tělo nemůže obejít.

14 Jablko, nebo tabletku?

Proč nám nějaký vitamin nebo minerál může chybět, i když jíme zdravě?

16 Tajemství antioxidantů

Tvrdí se o nich, že jsou elixírem zdraví a mládí.

KRÁSA

20 Užijte si své vrásky

Jsou totiž důkazem, že umíte žít, smát se i plakat.

24 Jak na atopickou pokožku?

Atopický ekzém u dětí je často dlouhodobým onemocněním.

26 Kaleidoskop

ALCHYMIE BYTÍ

28 Diabetes

Proč je tato nemoc je považována za civilizační?

ZDRAVÍ

32 Úniky moči nejsou normální

I když se vzniku inkontinence nedá zcela zabránit, preventivní doporučení přesto existují.

36 Jak léčit zánět pochvy?

Většinou stačí krátkodobá léčba a choroba je pryč.

38 Chřipce v patách

Zvýšená teplota, suchý kašel, nezdravě vypadající hleny? To je bronchitida.

40 Poradna

DĚTI

42 Sympaťák Váleček

Dětské nadváze lze úspěšně předcházet vhodným jídelníčkem a přiměřeným pohybem.

44 Naše dvojčata jdou do školy

Zapsali jste svá dvojčata do jedné třídy a nevíte, zda jste udělali dobře?

46 Kaleidoskop

VZTAHY A DUŠE

48 Co je syndrom vyhoření?

Typickými adepty jsou pracovití, příliš odpovědní a důslední lidé.

50 Psycholog radí

VÝŽIVA

52 Mléčné výrobky do stravy patří

Málokterá potravina vzbuzuje tak rozporuplné reakce jako mléko. Proč?

56 S vařečkou v ruce

Stanislav Hložek

58 Zamyšlení nad skleničkou

Proč je pro někoho jedno pivo málo, zatímco u jiného „dávno přeteklo přes okraj“?

60 Pečeme vánoční cukroví

Vyzkoušejte několik jednoduchých receptů, které zvládnou i začátečníci.

SENIORŮ

66 Fit jako německý důchodce

Jsou všude. Na plážích, v historických centrech měst, na horách. Srší energií a život je baví.

SEX

64 Co pomáhá dobrému sexu?

Léky a potravinové doplňky pro zlepšení sexuálních funkcí: utrpí plodnost?

66 Sexuolog radí

ZIMNÍ PŘÍLOHA

68 - 75 Sníh, lyže, moře a lázně

Vyberte si zimní dovolenou. Dobijete si baterky, zlepšíte imunitu a možná i shodíte pár kil.

POHYB A RELAXACE

76 Cvičení

Vyzkoušejte si základní cviky CEOboxingu.

78 Aby pohyb nebolel

Vychutnejte si sportování bez bolesti.

80 Trenér radí

82 Cesty se Zdravím:

Vánoce v zahraničí

HOMEOPATIE

86 Poradna

87 Homeopatie – zimní lékárnička

OSTATNÍ RUBRIKY

4 Listárna

18 Co je nového

88 Netradiční terapie:

Talasoaterapie

84 Bylinky a zdraví: Toten lékařský

92 Tipy do knihovny

93 Křížovka

95 Hrajte s námi

96 Horoskop