

Rozhovor VIP

8 Lucie Borhyová

Láskou se dá léčit spousta neduhů.

Téma

10 Stop nejen ucpaným nosům

Pět věcí, které můžete udělat, abyste se zbavili alergických příznaků.

14 Koště a prachovka nestačí

Když je některý člen rodiny alergik, je potřeba brát úklid vážně.

16 Se slunečními paprsky opatrně

Existuje pomoc pro ty, kterým pobyt na slunci způsobuje vyrážku a svědění.

Krása

20 Hladké a bez chloupků

Staré i nové metody depilace.

24 Na celulitidu punčochami

Kvalitní punčochy ochrání nohy před chladem, ale i před celulitidou.

26 Kaleidoskop

Alchymie bytí

28 Invazivní mykózy

Co udělat pro úspěšnou léčbu?

Zdraví

32 Rozmazlujte své nohy

Vhodná obuv je tím nejdůležitějším, co zdravé nohy potřebují.

36 Co dělat, aby vás neklepla pepka

Především se naučte pečovat o své cévy.

40 Poradna

Děti

42 Vojtova metoda: všeho s mírou

Zbytečné trápení, nebo zázračné cviky?

44 Jak správně živit mozek?

Nechtější vaše děti jíst ryby? Vyzkoušejte některé ze sedmi tipů.

47 Kaleidoskop

Vztahy a duše

48 Už nechci být singl

Jak najít toho pravého?

52 Zvoní ti stres

Slovenští vědci vynalezli přenosný přístroj, který měří stres.

54 Psycholog radí

Výživa

56 Růže na talíři?

Lze je využít při kosmetických kúrách, provoní dům a dají se i jíst.

60 S vařečkou v ruce: Zita Kabátová

62 Hlídejte si minerály

Jak si doplnit důležité stopové prvky a minerály?

64 Netradiční, ale chutné

Pár tipů, jak si zpestřit jídelníček pohankou, jáhlami či kuskusem.

Senioři

66 Po šedesátce na zdraví!

K čemu se přiklánět a čeho se vyvarovat.

Sex

68 Sexy maminy

Mateřství, manželství, ale i problematické vztahy Spice Girls.

70 Sexuolog radí

Pohyb a relaxace

72 Hubnutí, které se řídí tepem

Poznejte tepovou frekvenci, při které se vám spalují tuky

76 Pohyb i relax na koni

Láká vás podívat se na svět z výšky?

78 Trenérka radí

76 Cvičení na míru

Tentokrát ve stylu bojových umění.

Cesty se Zdravím

82 Benátky

Homeopatie

86 Poradna

87 Homeopatie a alergie

Trápí vás alergie a klasické léky nezabírají?

OSTATNÍ RUBRIKY

4 Listárna

18 Co je nového

88 Netradiční terapie

89 Uzdravení v Přítomnosti

90 Bylinky a zdraví

91 Horoskop

92 Tip do knihovny

93 Hrajte s námi

94 Test

96 Křížovka