

ROZHOVOR

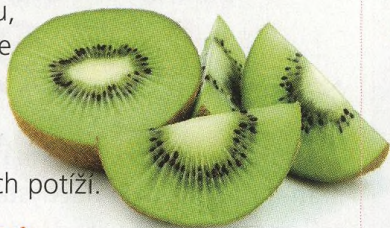
6 Gabriela Partyšová

Jaký je její recept na dlouhý vztah?

AKTUÁLNĚ

10 Naučte se zvládat stres a budete zdravější!

Dříve byl stres impulzem k aktivaci obranných mechanismů lidského organismu, dnes může být příčinou mnoha zdravotních potíží.



ZDRAVÍ

18 Rýmu raději vyležte

Odpovědné je zůstat s rýmou pár dnů v posteli. Nikoho nenakazíte, a navíc předejdete případným komplikacím.

22 Co nás čeká v roce 2012?

Změnily se některé regulační poplatky, ale také začnou platit první „nadstandardy“. Co ještě bychom měli očekávat?

26 Čtyřicítka na krku! Co dělat?

Abyste mohla nad čtyřicítkou mávnout rukou, začněte se připravovat včas!

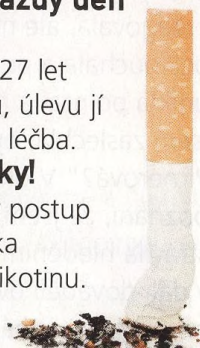
30 Jsem vděčná za každý den bez bolesti

Paní Markéta trpí od 27 let revmatoidní artritidou, úlevu jí přinesla až biologická léčba.

34 Novinka pro kuřáky!

Zajímavý terapeutický postup slibuje, že zbaví kuřáka fyzické závislosti na nikotinu.

36 Vitamin C



38 Infekce močových cest

Poradíme vám, jak potíží předcházet.



TÉMA POD LUPOU

42 LÉKÁRNY: vše, co o nich potřebujete vědět!

DĚTI

48 Když miminko bolí břicho

Pláče, pláče a pláče... To nic, to je jen tříměsíční kolika a časem to přejde. Jak ale ty první měsíce přežít a nezbláznit se...

52 Dětský kaleidoskop

KRÁSA

54 Trendy v líčení na rok 2012 ve znamení návratů

Zatímco v zimních měsících bude líčení výrazné, s příchodem jara se zjemní a bude klást důraz především na ženskost.

56 Vizážistka radí

58 Tipy a triky, které fungují!

VÝŽIVA

60 S vařečkou v ruce

herečka Kateřina Brožová

62 Jezte zeleninu, je zdravá

Brambory, kapusta hlávková i růžičková, zelí či mrkev mohou nejenom obohatit náš jídelníček, ale i významným způsobem prospět našemu zdraví.

66 Superrychlé pohoštění (nejen) pro hosty



POHYB A RELAXACE

68 Domácí trénink pro silná a zdravá záda

Poradíme vám, jak správně cvičit, aby byl váš trénink efektivní, a to i tehdy, když cvičíte sami v soukromí domova.

72 Trenérka radí

76 Sölden

Perla údolí Ötztal.

PSYCHOLOGIE

80 Proč není možné, abychom si všichni skvěle rozuměli?

Každá generace zastává různé hodnoty, a to je od sebe může vzdalovat.

83 Psycholog radí

SEX

86 Máj – lásky čas?

Omyl. Tím pravým časem na lásku je BONOBO!

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

16 Co je nového

72 Poradna

84 Biokoutek

88 Netradiční terapie – masáže

91 Homeopatie

92 Bylinky a zdraví

94 Horoskop

97 Křížovka

