

ROZHOVOR

6 Simona Krainová

Diety jsou k ničemu!

AKTUÁLNĚ

10 Trable s kůží

Několik nejběžnějších kožních potíží a jak se jich zbavit!



ZDRAVÍ

18 Poznáte, že vám hrozí kloubní onemocnění?

Ranní ztuhlost, snížená schopnost pohybu, bolesti kloubů a zad – to jsou jen některé projevy onemocnění kostí a kloubů.

20 Jak navždy skoncovat s chrápáním

Tento nepříjemný zvukový projev se týká všech, mužů, žen, dětí, ba dokonce i psů. Co se s tím dá dělat?

26 Co to je syndrom karpálního tunelu

Způsobuje jej postižení nebo poškození středního nervu v karpálním tunelu.

30 Moudrý muž, který se nevzdává!

Spisovatel Terry Pratchett, jehož mozek vymyslel svět plný fantazie, podivuhodných a podivných postavíček, před čtyřmi lety oznámil, že mu byla diagnostikována Alzheimerova choroba.

34 Omega-3 nenasycené mastné kyseliny

Naše tělo si je neumí samo vyrobit, takže mu musíme pomáhat.

Prozradíme vám jak!

38 Průlomová léčba melanomu konečně na světě!

DĚTI

40 Kašel a rýma. Léčíte je správně?

Nejste-li si jisti nebo nejsou příznaky jednoznačné, je lepší se poradit s odborníkem.

44 Dětský kaleidoskop

46 Těhulky, pozor na jod!

Jaké důvody vedou odborníky k tomu, že těhotným ženám doporučují vyšetření štítné žlázy?



TÉMA POD LUPOU

48 FITNESS – vše, co byste měli vědět

KRÁSA

54 Domácí recepty pro krásu

56 Vizážistka radí

58 Zdravé a upravené ruce i nehty

VÝŽIVA

60 S vařečkou v ruce

Kateřina Klasnová, politička

62 Káva, kafe, kafičko – a co naše zdravíčko?

66 Králík třikrát jinak

POHYB A RELAXACE

68 Balanční cvičení prospívá zdraví, postavě i kondici

Slyšeli jste už o balančních pomůckách? Jsou moderní, pomáhají posilovat hluboké stabilizační svaly, zlepšovat rovnováhu, a tudíž i držení těla.

72 Jóga – léčivé cvičení

75 Trenérka radí

76 Zalyžujte si doma aneb Hory máme za humny!

PSYCHOLOGIE

80 Plošné testy dětí jsou další stres

Jak ho zvládnou?

83 Psycholog radí

SEX

86 Nejen podle nosa poznáš kosa!

Podle čeho všeho mohou ženy hodnotit své partnery?

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

16 Co je nového

28 Poradna

84 Biokoutek

88 Netradiční terapie – vizualizace

91 Homeopatie

92 Bylinky a zdraví

94 Horoskop

96 Tip do knihovny

97 Křížovka

