

OBSAH

ROZHOVOR

6 Emma Smetana

Proč si naordinovala zběsilé tempo?

AKTUÁLNĚ

10 Záhadná jarní únava. Jak si s ní poradit?

Místo abychom se těšili z probouzející se přírody, podléháme pocitům smutku,

únavy, skleslosti a apatie.

Jak je to možné a lze tomu zabránit?



ZDRAVÍ

18 Syndrom počítačového vidění

Od potíží, které nám způsobuje práce u počítače, pomohou drobná opatření, kvalitní monitor, osvětlení, pravidelné návštěvy lékaře, ale i oční jóga.

24 Skutečný příběh

O ženě, pro kterou jsou děti osudem!

26 Když klouby bolí a otékají...

Revmatoidní artritida je zánětlivý systémové onemocnění. Zánět však v tomto případě namísto obrany organismu proti útokům zvenčí ničí vlastní orgány, zejména klouby.

30 Na špatnou paměť i studené nohy

Podporuje správné fungování organismu a doplňuje tělu i některé potřebné látky.

32 Téma pod lupou: Těhotenství

Pojďte si s námi rozebrat těhotenství krok za krokem.

38 Co dokáže odhalit nový genetický test?

Nové a jednodušší testování chromozomů způsobujících Downův, Edwardsův a Patauův syndrom.

42 Kde je více železa než ve špenátu?

DĚTI

44 Jen rouška nepomůže. Je potřeba posilovat imunitu!

Zimní období je pro řadu maminek obdobím stresu, nebo dokonce noční můrou. Poradíme vám, jak dětem posilovat imunitu, a snížit tak na minimum riziko onemocnění.

KRÁSA

48 Co jíst, abyste byla hezčí?

Správný jídelníček bohatý na vitaminy, minerály a antioxidanty může prospět nejenom vašemu zdraví, ale i vaší pleti, vlasům a nehtům!

51 Vizážistka radí

VÝŽIVA

52 S vařečkou v ruce

Milan Drobný, zpěvák

54 Osladte si život přírodními sladidly

Klasický bílý řepný cukr můžeme nahradit hned několika přírodními



sladidly, která navíc dodají jídlům i nápojům další chuťový rozměr.

58 Hrách na ošatku, čočku do misky...

I z běžných surovin se dají vykouzlit královská jídla. Nebojte se netradičních kombinací a proměňte se s námi v Popelku nebo princeznu na hrášku!

POHYB A RELAXACE

62 Cestování:

Léčivý relax s jodovou příchutí

65 Trenérka radí

66 Kruhový trénink

PSYCHOLOGIE

70 Hubnutí začíná v hlavě!

Pokoušíte se shodit pár kilogramů, a nejde vám to, i když se snažíte dodržovat vyvážený jídelníček? Možná za to může vaše hlava. Hubnutí je totiž také o psychice!

73 Psycholog radí

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

16 Co je nového

22 Poradna

37 Tipy do knihovny

41 Homeopatie

74 Netradiční terapie

Ionizace vody

76 Bylinky a zdraví

79 Horoskop

