

## ROZHOVOR

## 6 Dana Morávková

Zatím se jí daří lékařům vyhýbat!

## AKTUÁLNĚ

## 10 Jarní únava není jen mýtus!

Tento nepříjemný sezonní stav organismu mívá příznaky typické pro skutečné nemoci. Co si s nimi počít?



## ZDRAVÍ

## 18 Pozor na otravné jarní virózy

Někdy maskují alergii. Prozradíme vám, jak je odlišit.

## 22 Odkyselení organismu: podvod, nebo zázrak?

Takzvané odkyselení organismu je velkým hitem. Lidé, kteří tuto kúru podstoupili, oceňují zejména to, že se díky změně jídelníčku dostávají do formy a rychle hubnou. Lékaři však mají o této metodě jisté pochybnosti.

## 26 Počítač oči nekazí!

Jen způsobuje jejich únavu.

## 32 Život s nemocí, kterou skoro nikdo nezná

Trpí jí paní Naděžda, která nám světila svůj příběh.

## 36 Zvláštní, tajemný a léčivý strom

Na našem trhu jsou k dostání desítky preparátů s obsahem účinných látek z ginkga. Na co pomáhají?



## 38 Mononukleózu nechytnete jen při líbání!

Tato nemoc sice vypadá jako angína, ale na rozdíl od ní může člověka vážně poznamenat.

## DĚTI

## 40 Na „dospělácké“ jídlo má času dost

Jídelníček kojenců a batolat má svá pravidla, která stojí za to dodržovat.

## 44 Dětský kaleidoskop

## TÉMA POD LUPOU

## 46 PLÁNUJEME LETNÍ DOVOLENOU

Vše, co byste měli vědět, než si objednáte a zaplatíte.

## KRÁSA

## 52 Malý anticelulitidní program

Celulitida, kterou lidově označujeme jako pomerančovou kůži, je porucha ukládání tuku. Poradíme, co s ní!

## 54 Vizážistka radí

## 56 Za správnou péči se odmění krásou

Staráte se o své vlasy, jak nejlépe umíte, ale přesto máte pocit, že jsou vysušené a zplhlé?

## VÝŽIVA

## 58 S vařečkou v ruce

Jef Kratochvíl, fotograf

## 60 Probiotika

Kdo jí zdravě, tomu by chybět neměla!

## 64 Mléko v ruku šéfkuchařů

## POHYB A RELAXACE

## 66 Pět tipů, jak získat opět kondici

## 70 Zacvičte si s námi pilates

Zpevňuje zádové, břišní a hýžděvé svalstvo, rozvíjí sílu, ohebnost, rovnováhu, koordinaci a dýchání. Navíc zlepšuje celkové držení těla.

## 72 Trenérka radí

## 74 São Miguel

Báječná evropská exotika!

## PSYCHOLOGIE

## 78 Máte doma lakomce?

Víme, jak na něj...

## 81 Psycholog radí

## SEX

## 84 Jak na to!

Několik rad, které vám mohou pomoci zlepšit sexuální život.

## OSTATNÍ RUBRIKY

## 3 Listárna

## 16 Co je nového

## 30 Poradna

## 82 Biokoutek

## 86 Netradiční terapie

– hogudo

## 90 Tip do knihovny

## 91 Homeopatie

## 92 Bylinky a zdraví

## 94 Horoskop

## 97 Křížovka

