

OBSAH

ROZHOVOR

6 Martina Formanová

Zdravému životnímu stylu fandí už dlouho.

AKTUÁLNĚ

10 25 důvodů, proč přestat kouřit, a několik tipů, jak to udělat



ZDRAVÍ

16 Nejčastější zdravotní problémy, které trápí české muže

Aterosklerózu, nadváhu, potíže s prostatou a další vážné či méně vážné zdravotní potíže českých mužů možná znáte. Víte ale, jak se před nimi chránit?

20 Skutečný příběh

Náročná operace změnila Anetě i její rodině život.

22 Lupénka – my víme, co na ni platí

28 Pro lepší imunitu zkuste glukany

Vyskytují se v ječmeni, ovsu, kvasnicích a v některých houbách, například v hlívě ústříčné.



Povzbuzují tvorbu bílých krvinek a aktivizují buňky imunitního systému.

30 Trápí vás inkontinence?

Nespoléhejte jen na intimní vložky a vydejte se raději k lékaři.

34 Téma pod lupou: Hubneme do plavek

DĚTI

38 Děti a nové technologie

V jaké míře jim je dopřát?

40 Kaleidoskop

KRÁSA

42 Toužíte po krásném úsměvu a zdravých zubech?

Pak stačí málo: věnovat chrupu dostatek času, hlavně při čištění zubů před spaním.

VÝŽIVA

48 S vařečkou v ruce

Missis pro rok 2013 Gabriela Lupínková.

50 Co nevíte o kofeinu

Nejčastější mýty a opomíjená fakta.

54 V jednoduchosti je krása a v Řecku to platí dvojnásob!

POHYB A RELAXACE

58 Cvičení v těhotenství má svá pravidla

Ať už jste dříve patřily k těm, které pohyb milují, nebo spíše ke „gaučákům“, v těhotenství byste určitě pohyb zanedbávat neměly. Budete se lépe cítit vy i vaše miminko.

62 Na kole nebo bruslích nejkrásnějším evropským knížectvím

PSYCHOLOGIE

66 Rozchod na úrovni a jak ho přežít

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

14 Co je nového

26 Poradna

68 Tipy do knihovny

74 Bylinky a zdraví

77 Homeopatie

