

OBSAH

ROZHOVOR

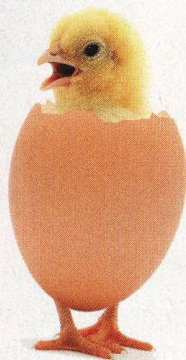
6 Lucie Vondráčková

Jak si užívá anonymitu v Kanadě?

AKTUÁLNĚ

10 Tlak nepodceňujte. Škodí vysoký i nízký

Vysoký ani nízký krevní tlak člověka nebolí. To ale neznamená, že bychom mu neměli věnovat pozornost.



ZDRAVÍ

16 Menopauza

Jak poznat její příznaky a bojovat s nimi?

20 Skutečný příběh

Michael J. Fox – vězeň ve vlastním těle

22 Jen pít nestačí

Několik věcí, které byste měli vědět o prevenci a léčbě onemocnění ledvin a močových cest.

28 Jak pomáhá spirulina

32 Téma pod lupou: Jak se zdravě opalovat

Vše důležité, co potřebujete vědět o pozitivních i negativních účincích slunce.



DĚTI

38 Špatné vysvědčení není žádná tragédie!

Stresovat dítě křikem a výhrůžkami před vysvědčením je k ničemu.

40 Dětský kaleidoskop

KRÁSA

42 Jak se nebát pomerančové kůže

Celulitida trápí už i mladé ženy nebo ty, které jsou docela štíhlé. Co s tím?



VÝŽIVA

46 S vařečkou v ruce

Petr Dopita, operní a muzikálový zpěvák

48 Alergici, změňte jídelníček!

Existují potraviny, které sice dobře chutnají, ale u alergiků mohou vyvolat velké nepříjemnosti.

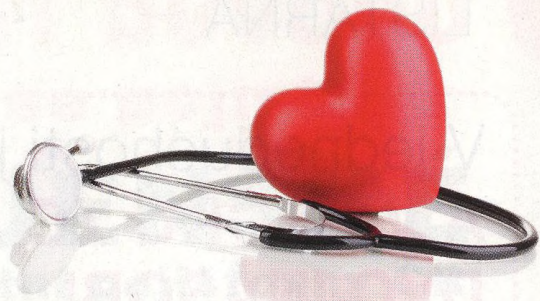
52 Italské recepty plné chuti a slunce



POHYB A RELAXACE

56 SM systém

Lék na vaše bolavá záda



59 Trenérka radí

60 Výlet na úchvatný Bled

Zajedte si za svěžím čistým vzduchem a uklidňující nádhrou horských štítů a údolí.

PSYCHOLOGIE

64 Naučte se ovládat vztek

66 Psycholog radí

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

14 Co je nového

26 Poradna

30 Naturkoutek

68 Horoskop

70 Netradiční terapie

72 Bylinka

76 Tipy do knihovny

77 Homeopatie

