

## ROZHOVOR

### 6 Iveta Vítová

Chci se o své dítě starat a užít si ho!

## AKTUÁLNĚ

### 10 Pijte, i když nemáte žízeň

Proč vlastně bez vody nemůžeme být?

## ZDRAVÍ

### 18 Jak zkrotit vaginální záněty?

Svědění, pálení při močení, výtok, bolesti břicha či opakující se infekce močového měchýře. Máte-li podobné potíže, měla byste rychle zajít k lékaři!

### 22 Nechcete cukrovku?

Zhubněte a hýbejte se!

### 32 Téma pod lupou:

**LÉTO, JAK MÁ BÝT. BEZ ÚRAZŮ A NEMOCÍ!**

### 36 Chybí vám energie nebo jste unavení?

Dobijte si baterky pomocí látky, jež je součástí všech buněk.

## DĚTI

### 38 Kojit, či nekojit?

Hlavním cílem je šťastné a zdravé dítě!

### 42 Kaleidoskop



## KRÁSA

### 44 Hedvábně hladká pokožka

Každá z nás miluje pocit oholených a hebkých nohou, a proto hledáme cesty, jak se chloupků efektivně zbavit. Nejčastějšími metodami jsou depilace a epilace.

### 46 Vizážistka radí

## VÝŽIVA

### 48 S vařečkou v ruce

Prof. MUDr. Rajko Doleček, DrSc.

### 50 Nachytejte faldíky na švestkách

Letní vychytávky pro hezké tělo v plavkách

### 54 Vítejte ve Španělsku!

Španělsko je zemí velkých umělců, probudte v sobě umělce i vy! Nechte se inspirovat a pochutnejte si na něčem originálnějším, než je španělský ptáček.



## POHYB A RELAXACE

### 58 I plavání má svá rizika. Vyhněte se jim!

V obecném povědomí přetrvává názor, že plavání je úžasně zdravý sport, přesto je potřeba dodržovat některá pravidla.

### 62 Navštivte s námi pláže pod Zlatou palmou

Filmové hvězdy krácejí po schodech pokrytých rudým kobercem. Blesky fotoaparátů se slévají v záři filmového úspěchu, kterým je v Cannes Zlatá palma. Jednou za rok tyto záběry obletí svět a milovníci filmu zatouží poznat město, kde vznikly.

## PSYCHOLOGIE

### 66 Puberta, postrach rodičů. Jak ji přežít?

Máte doma pubertáka, který se s vámi ustavičně hádá, neposlouchá vás, pořád má tajemství a nikdy u něj nevíte, jakou bude mít právě náladu? Nezbyvá vám nic jiného než tohle období přežít.

### 70 Psycholog radí

## SEX

### 72 Erotické sny, představy a přání

Máme je všichni, jen se to stydíme přiznat!

## OSTATNÍ RUBRIKY

### 3 Listárna

### 16 Co je nového

### 28 Poradna

### 74 Bylinka

Divizna: Ozdobná, užitečná a hlavně majestátní

### 77 Homeopatie

### 78 Tipy do knihovny

