

# ROZHOVOR

## 6 Petra Hřebíčková

Co nám o sobě prozradila držitelka Thálie a herečka pražského Švandova divadla?

# AKTUÁLNĚ

## 10 Hormonální bouře

Jak je poznat a co dělat?

# ZDRAVÍ

## 18 Je nízký krevní tlak skutečně lepší než vysoký?

Ano, ale bohužel je většina české populace ohrožena spíše tím vysokým. Pokud se neléčí, může vést k mnoha zdravotním komplikacím. Víte, jak jste na tom vy?

## 22 Pít, či nepít?

Pochopitelně pít – ale záleží na tom, co, kdy, kdo a v jakém množství.

## 26 10 tipů pro štíhlou linii

Jak jste na tom s hubnutím? Nemáte motivaci, nebo jste vyzkoušeli téměř vše, a výsledek se stále nedostavuje?



## 30 Padají vám vlasy? Zajděte k lékaři!

Problém, který trápí mnohé muže a po menopauze i některé ženy, je s pomocí lékařů ve většině případů řešitelný. Musíte však přijít včas.

## 34 Způsobí nový přístroj konec biochemických laboratoří?

Přístroj AMP umožňuje vyšetření bez jediné kapky krve s ohromujícím množstvím výsledků.

## 40 Bluesová duše doktora House

Oblíbený herec, který byl v roce 2006 magazínem Life považován za nejvšestranněji nadaného muže všech dob, je také melancholik a již dlouhá léta bojuje s depresí.

## 44 Užitečná řasa zvaná spirulina

# DĚTI

## 46 Proč potřebují děti vitaminy a odkud je mají brát?

## 48 Dětský kaleidoskop



# KRÁSA

## 50 Toužíte po hnědé kůži?

Dosáhnout snědé kůže bez rizika můžete jen díky kvalitním opalovacím krémům, a hlavně samoopalovacím přípravkům.

## 54 Vizážistka radí

## 55 Tipy pro vaše nohy

# TÉMA POD LUPOU

## 56 BIO

Chcete vědět, co všechno nabízí český trh s bioprodukty a ekologickými produkty a jak se v nich vyznat?

# VÝŽIVA

## 62 S vařečkou v ruce

Ivo Šmoldas, publicista, básník a překladatel

## 64 Dopřejte si oleje pro zdraví i pro krásu

Oleje jsou sice kalorické, ale v našem jídelníčku mají nezastupitelnou roli.

## 68 Tenké, syrové a neuvěřitelné dobré carpaccio

# POHYB A RELAXACE

## 70 Cvičit doma, nebo ve fitku?

Obojí má svá pro a proti.

## 74 Zacvičte si s námi

## 76 Trenérka radí

## 78 Navštivte s námi St. Andrews, kolébku golfu



# PSYCHOLOGIE

## 82 Čeho se lidé nejvíce bojí?

## 85 Psycholog radí

# SEX

## 86 Největší nepřítel sexu? Nadváha

Stačí několik týdnů redukčního režimu a váš sexuální život se může změnit k nepoznání!

# OSTATNÍ RUBRIKY

## 3 Listárna

## 16 Co je nového

## 38 Poradna

## 88 Netradiční terapie

– dětské masáže

## 90 Bylinky a zdraví

## 92 Horoskop

## 93 Homeopatie

## 96 Tip do knihovny

## 97 Křížovka

