

OBSAH

ROZHOVOR

6 Debbi

Její hit Touch the Sun jste nemohli neslyšet.

AKTUÁLNĚ

10 Dopřejte jim úlevu, ale i kvalitní boty!

Od chvíle, kdy se naučíme chodit, nás nohy nosí po světě a my jejich služby bereme jako samozřejmost.



ZDRAVÍ

18 Lékárničky na doma i na cesty

Co by v nich nemělo chybět?

24 Skutečný příběh

O muži, kterého jeho jizvy zdobí!

28 Novinka v medicíně

Kmenové buňky zbaví bolesti kloubů

32 Téma pod lupou:

POTIŽE SE ZÁDY!

38 Lilie, kterou si pletou s kaktusem

Aloe vera proslula především svými antibakteriálními účinky, které bojují proti zánětům různého původu. Nejčastěji se používá šťáva, ideálně čerstvá.

40 Jak být na cestách zdraví?

DĚTI

44 Jak vyvrát na vši

Jakmile se tito parazité dostanou dětem do vlasů, ať už ve škole nebo na táboře, nastává tvrdý boj. Kdo jej vyhraje? Děti, nebo vši?



KRÁSA

48 Řekněte potu STOP!

Prostřednictvím potu se naše tělo ochlazuje, zbavuje se toxinů a metabolického odpadu. Pot je tedy důležitý, ale jeho projevy, jako jsou mokré skvrny na oblečení a zápach, se líbí asi málokomu. Naštěstí známe řešení.

VÝŽIVA

50 S vařečkou v ruce

Filip Janoušek, zpěvák a kytarista

52 Co jíst a co nejíst, když zlobí zažívání

Věděli jste, že až 80 procent lidí má problémy se zažíváním?

56 Objevte sladkou příchuť Thajska

Základem thajské kuchyně je příprava kvalitních a čerstvých ingrediencí, samotný proces vaření pak často zabere jen pár minut.



POHYB A RELAXACE

60 Pohyb k létu patří! Který si vybrat?

Vyzkoušejte s námi ty správné a zábavné letní sporty, které prospějí

vašemu zdraví a pomohou vám zbavit se tukových polštářků.

63 Trenérka radí

64 Dobro došli na Jadran

Chorvatsko, nejoblíbenější dovolenková destinace českých turistů, nabízí také nádhernou přírodu a spoustu historických památek.

SEX

80 Objevte zóny rozkoše

Na prožití skvělého sexu vám asi nedá podrobný návod ani ten nejlepší sexuolog. Každý vám poví jediné: důležité je, abyste poznali vlastní i partnerovy erotogenní zóny. Tak se do toho dejme.

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

16 Co je nového

22 Poradna

59 Tipy do knihovny

68 Netradiční terapie

K hubnutí vám pomohou běžové buňky. Vyrobité si je cvičením!

72 Bylinka

Heřmánek

75 Homeopatie

78 Horoskop

