

# ROZHOVOR

## 6 Iva Frühlingová

Zpěvačka, modelka a spisovatelka, která musí stále něco dělat nebo vymýšlet.

# AKTUÁLNĚ

## 10 Vyhněte se letnímu trápení

Co dělat, aby vás na letní dovolené nepřekvapil neinvitovaný host v podobě vaginální mykózy.

# ZDRAVÍ

## 18 Křečové žíly nejsou jen vada na kráse

Nepodceňujte je, neléčené vám mohou způsobit velké potíže!

## 22 Aby vaše dovolená neskončila v posteli

Několik důležitých informací a faktů o prevenci!



## 26 Zatočte s potem

Poradíme vám, jak na to.

## 30 Všichni chceme bílé zuby

Proč se naše zuby nepěkně zabarvují a co můžeme pro obnovení krásného zářivého úsměvu udělat?

## 34 Jak vyzrát na bradavice

Nevypadají krásně a dokážou i pěkně potrápít, zvláště pokud se objeví na nevhodném místě. I když jsou obvykle neškodné, lepší je promluvit si o nich s odborníkem.

## 36 Nejslavnější cukrovkářka světa

Držitelka Oscara Halle Berry má cukrovku, neslyší na jedno ucho a po autonehodě má na čele dvacet stehů.

## 40 Koenzym Q10 vám dodá energii. A nejen to!

Až vám někdy někdo bude doporučovat, abyste užívali „kvěčko“, nevyděste se a nevolejte na něj policii. Nebudete mít totiž co do činění s drogovým dealerem, ale s člověkem, který myslí na vaše zdraví.

# DĚTI

## 44 Léto budiž pochváleno

Chcete se svými dětmi prožít léto bez problémů? Pak co nejlépe chraňte sebe i je, a to všemi dostupnými prostředky. Spáleniny nejsou nic příjemného!

## 46 Dětský kaleidoskop

# KRÁSA

## 48 Ovoce nemusíte jen mlsat

Použit ho můžete i jako netradiční zkrášlující prostředek.

## 50 Kosmetické tipy na dovolenou

# TÉMA POD LUPOU

## 52 ZDRAVÝ A ČISTÝ DOMOV

Několik dobrých rad a zajímavých tipů pro váš zdravý domov.

# VÝŽIVA

## 58 S vařečkou v ruce

Ondřej Suchý, spisovatel, výtvarník, redaktor

## 60 Palačinky

Jídlo, které milují děti i dospělí.

# POHYB A RELAXACE

## 62 Nejzdravější sport? Obyčejná chůze!

Pokud si chcete postupně a zdravě zlepšit kondici, posílit tělo, a třeba dokonce i trochu zhubnout, můžete toho všeho dosáhnout poměrně snadno a levně. Stačí začít pravidelně chodit.

## 67 Trenérka radí

## 68 Navštivte s námi Bükfürdő

# PSYCHOLOGIE

## 72 Tréma u zkoušek? Mějte ji pod kontrolou!

Určitá míra strachu je normální... Neměl by vás však pohltit do té míry, že neřeknete ani slovo!

# OSTATNÍ RUBRIKY

## 3 Listárna

## 16 Co je nového

## 42 Poradna

## 74 Bylinky a zdraví

## 76 Horoskop

## 77 Homeopatie

## 81 Křížovka

