

ROZHOVOR

6 Aneta Savarová:

Ve zpravodajství to na půl plynu nejde!

AKTUÁLNĚ

10 Zapomínáte? Tak nenechte mozek zahálet!

ZDRAVÍ

18 Chlamydie – neviditelná časovaná bomba?

Ukazuje se, že chlamydiové infekce mohou způsobit celou řadu trvalých a bolestivých potíží.

22 Skutečný příběh

Příběhy hollywoodského herce a české ženy, kteří trpí Parkinsonovou nemocí, jsou v mnohém podobné.

24 Když vás zradí uši

Co dělat, pokud ztrácíte sluch.

30 Téma pod lupou: SPÁNEK



36 Fytoestrogeny pomáhají nejen v menopauze

DĚTI

38 Školní rok začněte lépe. Pořádnými svačinami!

Více než polovina českých školáků nesnídá a dalších takřka sedmáct procent nesvačí.

40 Kaleidoskop

KRÁSA

42 Rozmazlující rituály ve stylu wellness

Každá žena touží být krásná a každá žena by také měla mít své beauty rituály, které jí dopřejí chvíle zasloužené relaxace, odpočinku a pohody.

46 Vizážistka radí

VÝŽIVA

48 S vařečkou v ruce

MVDr. Pavel Bělobrádek, Ph.D., politik

50 Jak odolat chuti na sladké

Chuť na sladké je přirozená a nikdy zcela nezmizí. Ale není sladké jako sladké. Proto si vyberme to nejlepší.

54 Barevné léto v Mexiku

Užijte si s námi pikantní, ale přesto jemné chutě Mexika.



POHYB A RELAXACE

58 Cvičení téměř ve vzduchu

Bolí vás záda a krční páteř? Závěsný rehabilitační systém Redcord vám pomůže se bolestí zbavit.

61 Trenér radí

62 Malá projížďka českým Polabím

Poděbrady s Kolínem spojuje Labe, ale také zajímavá cyklistická stezka.



PSYCHOLOGIE

66 Pomoc! Dítě jde do školky

Spousta rad a tipů, jak přežít konec rodičovské dovolené.

SEX

72 Sexem ku zdraví

Milování je nejen jednou z nejpříjemnějších lidských činností, prospívá i psychickému a fyzickému zdraví!

OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 16 Co je nového
- 28 Poradna
- 47 Naturkoutek
- 69 Horoskop
- 74 Bylinka
- 77 Homeopatie
- 78 Tipy do knihovny

