

ROZHOVOR

6 Barbora Seidlová

Změň sebe a změníš svět, říká populární herečka

AKTUÁLNĚ

10 Chřipka není banalita. Připravte se!

Na podzim, ideálně v říjnu, bychom se měli nechat očkovat proti chřipce. Co ještě můžete udělat?

ZDRAVÍ

18 Opar není pouze vadou na kráse

Patří mezi nejrozšířenější infekční onemocnění!

22 Opravdu probiotika pomáhají?

Výrobků s tímto označením je v regálech obchodů plno. Jsou však probiotika neboli bakterie mléčného kvašení pro nás skutečně tak užitečné?

26 Novinka v medicíně

Čeští vědci vyvíjejí test, který za pár minut identifikuje virus.

28 Skutečný příběh

Julie je mladá žena, která se od svých devíti let pomalu propadávala do světa absolutního ticha. Ale i v tomto světě se dá žít naplno a kvalitně. Věnuje se fyzioterapii, závodnímu vzpírání, a navíc se nebála pomoci cizímu člověku v nouzi.

36 Téma pod lupou:

**DIABETES:
VŠE, CO BYSTE MĚLI VĚDĚT**

42 Chrom

Pomocník pro správné fungování těla.

DĚTI



44 Škola volá aneb Jak vše zvládnout

Ať už máte doma prvňáčka nebo staršího žáka, je dobré, když se pořádně připravíte. Jedině tak se v prvních měsících školy nezblázníte!

47 Dětský kaleidoskop

KRÁSA

48 Krásné a zdravé, takové by měly být i vaše vlasy!

Řídké, mastičí se, suché, bez lesku nebo dokonce vypadávající vlasy potřebují speciální a konkrétní cílenou péči.

51 Vizážistka radí

VÝŽIVA



56 S vařečkou v ruce

Karel Peterka, muzikant a majitel televizní stanice

60 Před cvičením ani po něm nehladovte!

K tomu, abychom se cítili dobře, se musíme pravidelně hýbat a správně jíst. Jako vše i stravování před cvičením a po něm má své figle, které je dobré znát.

64 Marocká exotika v kuchyni

POHYB A RELAXACE

70 Zázračná koule s madlem

Slyšeli jste už někdy o kettlebellu? Pokud ne, právě teď máte příležitost. Ve světě fitness totiž kettlebell, ruský girja, doslova frčí.

74 Zacvičte si s námi

Cvičení pro krásný dekolt a pevné paže.

77 Trenérka radí

78 Benátky severu

Petrohrad doslova překypuje množstvím historických památek a pozoruhodností.

PSYCHOLOGIE

82 Bojíte se ve výtahu? Vítejte mezi klaustrofobiky

Zatímco strach je evolučně užitečný, protože chrání člověka před nebezpečnými situacemi, fobie už nemá s užitečností nic společného, a může život naopak úplně zničit.

SEX

92 Afrodiziaka k sexu patří a najdete je i ve spíži!

K tomu, abychom probudili milostnou touhu a sex trval krásně nekonečně dlouho, někdy stačí i vhodné potraviny a vůně s afrodiziakálními účinky.

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

16 Co je nového

32 Poradna

34 Naturkoutek

86 Netradiční terapie

Diagnostická rehabilitační metoda McKenzie

88 Bylinka

94 Tipy do knihovny

95 Homeopatie

96 Horoskop

