

# ROZHOVOR

## 6 Anna Stropnická

Není pravda, že jsem hypochondr!

# AKTUÁLNĚ

## 10 Udělejte něco pro to, aby vás záda vůbec nebolela.

V případě zad si za bolest můžeme podle odborníků ve většině případů sami – vyvíjíme na ně nepřiměřený tlak, nesprávně sedíme, špatně spíme a nedostatečně regenerujeme.

# ZDRAVÍ

## 18 Trávicí potíže? Vyrazte na ně!

Zácpa, průjem nebo nadýmání, to jsou nejčastější trávicí potíže, se kterými se lidé setkávají. Řada z nich přesto neví, jak je správně léčit, případně jak jim předcházet.

## 22 Co pomáhá na PMS

## 26 Krásné nohy jsou zdravé nohy

Víte, že plísňové infekce patří mezi nejběžnější onemocnění nohou?

## 30 Anorexie často končí tragicky!

O poruchách příjmu potravy se nahlas mluví už dlouho, a přesto počty nemocných neklesají.

## 34 Aloe vera – rostlina pro radost i pro zdraví

Věhlas aloe vera nezanikl za celá tisíciletí.

## 36 Zdravotnictví ve víru změn

Vyznáte se v novinkách?

## 42 Kvůli této nemoci jsem se rozvedla!

Skutečný příběh mladé ženy.



# DĚTI

## 44 Boty pro děti kupujte s rozmyslem

České děti v předškolním a školním věku nosí v drtvivé většině nevhodnou a špatně tvarovanou obuv, která poškozují zdraví jejich nohou.

## 47 Dětský kaleidoskop

# KRÁSA

## 48 Tajemství krásy skryté v hydrataci

I v létě můžete být krásná, když o sebe budete pečovat a dodáte tělu vláhu, kterou potřebuje!

## 50 Umíte správně zacházet s antiperspiranty?

Několik otázek týkajících se pocení, na které byste měli znát odpověď!

# VÝŽIVA

## 52 S vařečkou v ruce

Zpěvák Dalibor Janda

## 54 I při celiakii si můžete pochutnat

## 58 Mozzarella na tři nové způsoby

Vyzkoušejte recepty, které originálně spojují chuť mozzarely s jinými surovinami.



# POHYB A RELAXACE

## 60 TRX: zlepšit kondici a posílit tělo

Závěsný trénink, který byl vyvinut pro speciální americké vojenské jednotky,



posiluje nejen svaly, ale zlepšuje i celkovou fyzickou kondici.

## 63 Trenérka radí

## 64 Cvičení s gumou

## 66 Okolo Třeboně...

Toužíte po čínorodé dovolené v romantickém prostředí? Nemusíte nikam daleko.

# PSYCHOLOGIE

## 70 Dovolená v pohodě nejen díky náhodě

Pozor však, ať se z dovolené nevrátíte ještě unavenější a ve stresu! To se může stát.

## 72 Psycholog radí

# SEX

## 74 Milostné příběhy s úsměvem na rtech

Sotva by někdo mohl říci, že ho v životě nepotkal žádný trapas. Provázejí nás celým životem a samozřejmě se nevyhýbají ani sexu.

# OSTATNÍ RUBRIKY

## 3 Listárna

## 16 Co je nového

## 40 Poradna

## 73 Horoskop

## 76 Netradiční terapie

– metoda zvaná Infinity

## 78 Bylinky a zdraví

## 81 Křížovka

