

ROZHOVOR

- 6 Gabriela Kratochvílová**
Nejen účesem vybočuje z davu!

AKTUÁLNĚ

- 10 Chcete být na podzim a v zimě v dobré kondici a fit?**

Pak pravidelně a kvalitně jezte, hýbejte se a dopřejte si dostatek spánku. Co ještě můžete udělat?

ZDRAVÍ

- 20 Jod potřebujeme – bez něj tělo chátrá!**

Jod je nezbytný pro správnou funkci štítné žlázy, jeho nedostatek se může projevovat ospalostí, únavou, slabostí, depresemi, horší pamětí, a také problémy se srdcem.

- 24 Cholesterol souvisí s tím, co jíte!**

- 30 Hubnutí podle DNA**

Kila půjdou dolů snáz, slibují vědci.

- 34 Kyselina listová**

Neměla by chybět nikomu, nejenom těhulkám.

- 36 Skutečný příběh**

- 40 Užíváte léky?**

Přečtěte si pořádné příbalový leták!

- 42 Téma pod lupou:**

**MENOPAUSA aneb
JAK SE DOSTAT PŘES
PŘECHOD LEHCE!**

DĚTI

- 50 Mé dítě už zase nastydlol!**

Pláčou, posmrkávají, kašlou a jsou mrzuté, protože se nudí a není jim dobře. Taková jsou naše zlatíčka, když jsou nachlazená.

Jak jim můžeme pomoci?

KRÁSA

- 54 Jak zpomalit stárnutí pleti bez injekcí a skalpelu**

Co ovlivňuje naši pleť? Samozřejmě především geny, se kterými boj nevyhrajeme, ale ostatní faktory můžeme alespoň zmírnit.



VÝŽIVA

- 60 S vařečkou v ruce**

Lubomír Brabec, kytarový virtuos.

- 62 Med – výborně chutná, ale i léčí**

Budete překvapení, co všechno tohle tekuté zlato dokáže!

- 66 Čínská kuchyně, to je harmonie na talíři i v ústech!**

- 70 Burčák, mladší bratr vína**

Jsou vinaři, kteří tvrdí, že burčák je lékem, jenž tělo dokonale připraví na zimní období, doladí fyzickou i psychickou kondici.

POHYB A RELAXACE

- 72 Také už se nemůžete dočkat, až napadne sníh?**

- 76 Budapešť: lázně na každém kroku**



PSYCHOLOGIE

- 82 Největší zabíjáci lásky? Žárlivost nebo závislost!**

Někteří lidé mají pocit, že trocha žárlivosti nebo závislosti na partnerovi je projevem opravdu intenzivní lásky. Ve skutečnosti tomu tak ale nebývá.

SEX

- 92 Hledání bodu G je zábava**

Co je pravda na tom maličkém tajemném bodu, jehož hledání je přinejmenším stejně vzrušující jako on sám?

OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna**

- 18 Co je nového**

- 28 Poradna**

- 38 Naturkoutek**

- 58 Tipy do knihovny**

- 88 Bylinka**

- 93 Homeopatie**

- 94 Horoskop**

