

ROZHOVOR

6 Markéta Irglová

Jako ona zpívají snad jen andělé v nebi!

AKTUÁLNĚ

10 Jak ochránit před viry dítě a jak dospělého? Recepty se liší!

ZDRAVÍ

18 Dentální hygiena na vlastní kůži (zuby)

Dentální hygienistka odstraní zubní kámen a plak, čímž vás zbaví projevů zánětu dásní, a především vás naučí, jak o zuby pečovat doma.

22 Jak chrom umí pomáhat

I když je chrom asi nejznámějším prostředkem napomáhajícím redukci váhy, plní i další, mnohem důležitější zdravotní funkce!

24 Co je vlastně malému Vojtíškovi?

Příběh malého Vojty a jeho maminky Anny, která den co den bojuje se vzácným onemocněním svého syna, jež ani po dvou letech nebylo diagnostikováno.

28 Únavový syndrom je reálná a velice nepříjemná nemoc

Vyžaduje trpělivost, režimová opatření, pevnou vůli a změnu životního stylu.

30 Trápí vás studené nohy?

Pokud vás studené nohy trápí dlouhodobě, možná je načase probrat to s lékařem. Příčinou může být i závažnější onemocnění.



DĚTI

36 7 + 10 důležitých informací o tloušťce našich potomků

Malé baculaté dítě je rozkošné, ale na cévách zanesených v mladém věku tukem a v čekání na cukrovku a další onemocnění není roztomilého vůbec nic!

40 Dětský kaleidoskop

KRÁSA

42 Několik jednoduchých tipů a triků pro problematickou pleť

44 Vizážistka radí

TÉMA POD LUPOU

46 PRŮVODCE SVĚTEM WELLNESS A LÁZNÍ

Wellness znamená v překladu celkově vyvážený tělesný i mentální stav člověka. Ale nejen to!

VÝŽIVA

52 S vařečkou v ruce

Petr Jachnin, podnikatel, producent, ale i vítěz kulinářské soutěže.

54 Víno pro zdraví, chuť i radost

Naši předkové už před tisíciletími věděli, že mok, který vznikne zkvašením hroznů révy vinné, je nejen lahodný, ale i zdravý a pomáhá při léčbě mnoha nemocí.

58 Jídlo, které chutná i prospívá



POHYB A RELAXACE

60 Začnu cvičit! Hned zítra!

Na cestě k pravidelnému pohybu a vysněné postavě na nás číhá spousta úskalí, kterým je dobré se vyhnout. Poradíme vám jak!

66 Vyrazte s námi na výlet Údolím ztracených štol

Zajedte se na pár dnů pokochat barvami, které namíchala příroda. Projděte nebo projedte se po značených stezkách, okoukněte historické a technické památky a vyzkoušejte legendární Priessnitzovy lázeňské metody.

SEX

70 Letem erotickým světem

Namixujte si s námi směs vlastní erotiky, ve které nechybí nadsázka – a snad i trocha humoru.

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

16 Co je nového

26 Naturkoutek

34 Poradna

72 Netradiční terapie

– Jak pomáhá koučink

74 Bylinky a zdraví

76 Horoskop

81 Křížovka

