



ROZHOVOR

6 Klára Doležalová

Živé vysílání miluji, je to vždycky výzva a velký adrenalin!



AKTUÁLNĚ

10 Od brýlí k desetiminutové operaci

Dnes lékaři umějí nabídnout lidem s problémy se zrakem téměř zázraky.



ZDRAVÍ

18 Inkontinence

Má hned několik inovativních řešení!

24 Moderní domácí testy odhalí daleko víc než těhotenství!

28 Proti nemocem z nachlazení s echinaceou!

Echinacea má schopnost přirozeně posilovat lidský imunitní systém. Je tak velmi účinným pomocníkem nejen v období chřipek a nachlazení.

30 Skutečný příběh: I šťastný pár může mít smůlu

Vůbec nejhorší je, když přestane sloužit zdraví. Svě o tom ví i jeden z nejpobulárnějších a nejsledovanějších hereckých párů na světě, Catherine Zeta-Jones a Michael Douglas.

34 Téma pod lupou: OSTEOPORÓZA aneb JAK S NÍ ŽÍT A NEBÁT SE!

DĚTI

40 Náměšičnost není nemoc a u dětí většinou vymizí!

Prochází se vaše dítě v noci po bytě, mumlá si něco pro sebe a ráno neví vůbec o ničem? Nebo dokonce posouvá předměty po bytě a vy máte obavu, jestli si neublíží? Pak je zřejmě náměšičné.

43 Dětský kaleidoskop

KRÁSA

44 Stárnout s grácií, nebo se nechat omladit?

Korektivní dermatologie je relativně mladý, ale rychle se rozvíjející obor a zdá se, že o zákroky, které nás učiní na pohled mladšími, nikdy nebude nouze.

46 Vizážistka radí

48 Chcete vědět, jak si vybrat parfém pro různé příležitosti?

VÝŽIVA

50 S VAŘEČKOU V RUCE

Diana Kalashová

52 Vegetariánství odborníci v zásadě neodmítají, veganství ano

Co je lepší – jíst maso, nebo se mu celoživotně vyhýbat?

56 Konec roku naruby

Další rok se chýlí ke konci, a tak přichází čas na party a silvestrovské recepty. Letos si děti a dospělí vymění role – budeme připravovat střizlivé koktejly PRO DĚTI a opilé sladkosti PRO DOSPĚLÉ.

POHYB A RELAXACE

60 Vánoční kila: šup s nimi dolů!



Začít hubnout, více sportovat a zdravě jíst a pít. Právě tato přání se pravidelně umísťují na předních příčkách každoročních novoročních předsevzetí. Jenže víme dobře, jak na to?

64 Nevíte, kam na Silvestra? Vyzkoušejte Londýn

Když proslulý londýnský Big Ben, snad nejznámější hodinová věž na světě, začne hlubokým hlasem odbíjet půlnoc na Nový rok, na protějším břehu Temže se rozzáří velkolepý ohňostroj. Rozjařený dav jásá a veselí se. Takovou událost si rozhodně nenechte ujít.

67 Trenér radí

PSYCHOLOGIE

68 Asertivita neznamená jen prosadit se

Asi každý má představu, co to znamená být asertivní – umět se prosadit, přimět ostatní, aby respektovali váš názor. Je to dobrá, nebo špatná vlastnost? Záleží na tom, jestli s ní zacházíte správně.

OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
- 16 Co je nového
- 22 Poradna
- 32 Naturkoutek
- 72 Bylinka – zázvor
- 76 Tipy do knihovny
- 77 Homeopatie

