

6 Kristína

Asi bych nedokázala zpívat něco, co opravdu necítím, říká slovenská zpěvačka, jejíž písničky Horehronie, Jablčko nebo Pri oltári si získaly nejednoho českého fanouška.

AKTUÁLNĚ

10 Léčbu zánětu močových cest nepodceňujte, jinak se budou vracet!

Bolest v podbřišku a časté nucení k močení. To jsou známky zánětu dolních močových cest, onemocnění, které je asi tak časté jako rýma.



ZDRAVÍ

18 Nechte si změřit tlak. Pro jistotu!

Víte, že až čtvrtinu lidí, kteří zemřou po čtyřicítce, zabije vysoký krevní tlak?

22 Nechcete už mít opary ani afty?

Posilujte imunitu, vyhněte, nadměrné fyzické a psychické zátěži a užívejte vitamin B a C!

26 Skutečný příběh

Zpěvačka Adele nasbírala už tolik životních zkušeností, a často negativních, kolik nepostihne většinu smrtelníků za celý život!

32 Mít zrak jako ostříž? Pomůže lutein!

34 Vánoční pohoda může být realitou i u vás!

Jak prožít blížící se svátky v klidu a pokoji.

38 Štítná žláza

Nebolí, ale přesto může významně zkomplikovat život.

DĚTI

40 Horečka není důvod k panice ani u miminek

Horečka a rýma jsou příznaky nachlazení, se kterými se často několikrát do roka potýká každé dítě. Víte, kdy a jak správně je léčit?

44 Dětský kaleidoskop

TÉMA POD LUPOU

HUBNUTÍ: informace, které se vám mohou hodit, pokud se rozhodnete konečně zhubnout!



KRÁSA

52 Které estetické operace za to opravdu stojí?

56 Voňavé dárky pod stromeček

Vybíráte dárek, ale nevíte, co by mohlo vaši dceru, sestru, maminku nebo přítelkyni potěšit? Pořídte jim dárky, kterými nemůžete nikdy nic pokazit.

58 Vizážistka radí

VÝŽIVA

60 S vařečkou v ruce

Matej Vaník, zpěvák skupiny La Gioia

62 Med

66 Cukroví bez výčitek

Máme pro vás řešení, jak si pochutnat a nepřibírat na váze. Vyzkoušejte, jak chutná zdravé cukroví!



POHYB A RELAXACE

70 Pilates, jak jej neznáte

73 Trenérka radí

74 Zacvičte si s námi

Overball je malý, ale šikovný pomocník.

76 Dva tipy na dovolenou v Rakousku

Poradíme vám, kde si zalyžovat a užít nádherné hory nebo si naopak s celou rodinou vychutnat rozmazlování ve stylu wellness.

PSYCHOLOGIE

80 Také se ostýcháte požádat o pomoc?

Žádat o pomoc, a také ji poskytovat, mnoho lidí neumí!

SEX

84 Několik tipů, jak si zlepšit sex

OSTATNÍ RUBRIKY

3 Listárna

16 Co je nového

30 Poradna

83 Naturkoutek

86 Netradiční terapie – čokoláda

90 Bylinky a zdraví

92 Horoskop

93 Homeopatie

95 Tip do knihovny

97 Křížovka

