

OBSAH

ROZHOVOR

- 6 Iva Pazderková**
Změny vnímám jako příležitost, školu a inspiraci!



AKTUÁLNĚ

- 10 Kolik stojí péče o zuby? Buďte v obraze!**

ZDRAVÍ

- 16 Nejčastější gynekologické potíže: Na co se připravit**
- 22 Zlobí vás slinivka? Poradíme, co dělat!**
Tento malý orgán v životě člověka sehrává velmi důležitou roli.
- 26 Příběh**
Pro Petru Holou bylo mateřství impulzem pro významnou změnu!
- 28 Chrápání se dá odstranit!**
Chrápání dokáže lidi hodně potrápít. Paradoxní je, že člověk, který chrápe, se často vyspí lépe než ten, kdo leží vedle něj. Jenže to neplatí vždycky.
- 32 Novinka v medicíně**
Excimerový laser: nová naděje pro pacienty s lupénkou.

34 Téma pod lupou: LÁZNĚ

- 42 Vápník**
Máte ho v jídelníčku dost?

KRÁSA

- 48 Vydejte se s námi do světa domácích kosmetických přípravků**



Chcete vyzkoušet něco nového a užít si pocit z vlastnoručně vyrobené a účinné kosmetiky?

52 Kosmetička radí

ZDRAVÝ DOMOV

- 54 Zdravý domov**
Jak mít čisté nejenom obytné prostory, ale i vzduch?

VÝŽIVA

- 62 Víte, jak se stravovat při onemocněních pohybového aparátu?**
Složení jídelníčku je i pro pohybový aparát velmi důležité. Vhodně zvolenou stravou můžete dokonce některým jeho onemocněním předejít. Pokud vás ale již trápí, je velmi důležité vědět, které potraviny vám prospívají a které naopak škodí.
- 66 S VAŘEČKOU V RUCE**
fotbalista Pavel Horváth
- 68 Ochutnejte Švýcarsko!**

POHYB A RELAXACE

- 72 Milujete pohyb a rádi zkusíte nové věci? Zkuste flowin!**
Novinka zvaná flowin je ladhé posilovací cvičení, které se zaměřuje na hluboký stabilizační systém a kromě jiného i na formování postavy. Co chtít víc?
- 76 Tři skvělé cviky na problematické partie**
- 78 Lyžovačka na Špičáku aneb Když nebude sníh, potrénujte mozek!**



PSYCHOLOGIE

- 82 Můj manžel je mama boy!**
Máte partnera, který i ve svých čtyřiceti letech jezdí neustále za maminkou, chodí se s ní radit, telefonuje jí každý den a děluje jí, co prožil, a neustále vás s ní srovnává?

SEX

- 86 Jak prožít nejlepší milování v životě?**

OSTATNÍ RUBRIKY

- 3** Listárna
14 Co je nového
20 Poradna
46 Naturkoutek
88 Bylinka – ŠÍPEK
92 Tipy do knihovny
93 Homeopatie

