

ROZHOVOR

- 6 Daniela Písařovicová**
Jsem horká hlava, typický Střelec!

AKTUÁLNĚ

- 10 Příznaky pylové alergie nepodceňujte**

ZDRAVÍ

- 16 Jarní únava bez únavy? Ano, jde to!**
22 Zuby beze skvrn a zubního plaku?
Poradíme, co dělat!
26 Musím vydržet aspoň dva roky!
Právě to si řekla Jaromíra Hlušíčková v jedné z nejtěžších chvil svého života. Další ji ale ještě čekaly.
28 Inkontinence: Netrpte zbytečně!
32 Klíšťová encefalitida
Očkování proti ní je vhodné pro všechny, děti nevyjímaje.

36 Téma pod lupou: POCENÍ

- 42 Syrovátka**
Zázračný všelék.

DĚTI

- 44 S čím si mají naše děti hrát?**
Nejlépe s hračkami, které jsou hezké, neškodí jejich zdraví, a navíc je i vzdělávají.

KRÁSA

- 50 Vitaminový koktejl pro krásnou pleť**

- 54 Kosmetička radí**

ZDRAVÝ DOMOV

- 56 Zdravý domov**
Zbavte se nezvaného hmyzu

VÝŽIVA

- 60 Bezlepková dieta**
Spása pro nemocné, móda pro zdravé.
64 S VAŘEČKOU V RUCE
Hana Lounová, zpěvačka a podnikatelka
66 Výlet do bavorské kuchyně



POHYB A RELAXACE

- 70 Walkingu propadli staří i mladí**
Ne všichni to ale umějí!
73 Trenér radí
74 Cvičte v posteli!
78 Na laně pod Eigerem

PSYCHOLOGIE

- 82 Nemoc, která vás nemusí dostat na kolena**
Čas od času má špatnou náladu každý člověk. Ovšem pokud jsou beznaděj, zoufalství a netečnost na denním pořádku, pak už to není



v pořádku a je načase vyhledat odbornou pomoc.

- 85 Psycholog radí**

SEX

- 86 O něčem mlčte a o jiném mluvejte!**

Sex je kořením každého vztahu, ať je na samém počátku nebo ho křížujete již roky. Stačí však pár slov před či po milování a mladá láska může být pryč. A letitá vážně pošramocena.

OSTATNÍ RUBRIKY

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

