

ROZHOVOR

6 Berenika Kohoutová

Vše, co se v mém životě děje, má nějaký smysl

AKTUÁLNĚ

10 Infarkt již dávno není hrozbou starších!

Rok co rok si najde v České republice zhruba tři sta lidí ve věku do čtyřiceti let. Že je to málo? Možná. Jenže životní styl většiny z nás napovídá, že číslo může být zanedlouho vyšší.

ZDRAVÍ

16 Horor jménem migréna

Jak se zbavit potíží?

22 Jarní očista. Móda, nebo nutnost?

26 Skutečný příběh: Přitažlivý i s náplastí na nose!

Herec Hugh Jackman překonal rakovinu kůže.

28 Nedaří se vám přijít do jiného stavu, ačkoliv na tom s partnerem usilovně pracujete?

32 Zelené potraviny jsou v módě!

Možná i proto, že jsou bohaté na vitaminy, antioxidanty, enzymy a minerální látky, a příznivě tak ovlivňují naše zdraví.

36 Téma pod lupou: FARMÁŘSKÉ TRHY

Co nám farmářské trhy nabízejí, co není v jejich silách (ani jejich poslání) a co od nich můžeme čekat? Na všechny tyto otázky vám odpovíme!

DĚTI

42 Dětská zranění: jak se na ně připravit a jak je řešit?

KRÁSA

46 Pečovat o obličej nestačí!

Nestačí pečovat pouze o pokožku obličeje, ale o celé tělo. A na to velmi často zapomínáme.

ZDRAVÝ DOMOV

52 Vše pro vaření

Kvalitní nádobí dokáže i v tepelně připravovaném jídle uchovat cenné vitaminy a minerály, potřebuje minimum tuku nebo vůbec žádný, a navíc ještě šetří náš čas a energii, potažmo životní prostředí.

VÝŽIVA

58 Skutečně je řepkový olej nad zlato?

Řepka olejka patří k nejrozšířenějším hospodářským plodinám v České republice. K čemu všemu je nám užitečná?

62 S VAŘEČKOU V RUCE

Eva Heyd – fotografka

64 Recepty: Vydejte se s námi za královnou

Anglická kuchyně je neoprávněně podceňovaná!

POHYB A RELAXACE

68 Sportovním hitem je veslování Je vhodné i pro vás?



- 71 Trenér radí
74 Rozhýbejte tělo pomocí bosu!
78 Vyrazte za nevšední atmosférou sicilské metropole
Vychutnejte si atmosféru typického středomořského města plného života. Překvapí vás mumrajem pouličních trhů, pozoruhodnými památkami, ale i omšelostí kdysi honosných paláců.

PSYCHOLOGIE

- 82 Úzkost, panika, fobie – trojice nepochopitelného strachu
„Strach má velké oči,“ říká se.
A něco na tom skutečně je.

OSTATNÍ RUBRIKY

- 3 Listárna
14 Co je nového
50 Vizážistka radí
88 Bylinka – prha arnika
92 Tipy do knihovny
93 Homeopatie
95 Horoskop

