

- 5 Čtyři otázky pro Jarmilu Kratochvílovou  
10 Rozhovor s desetibojařem  
Tomášem Dvořákem  
14 Ze společnosti  
21 Anketa  
26 Osudy hvězd: Michael J. Fox  
38 Příběh Pavla Belšana  
54 Na návštěvě u cvičitele fitness  
Radka Hadrovského

## **AKTUÁLNÍ TÉMA**

---

- 4 Aktuality a zajímavosti  
16 Zaostřeno na zrak  
22 U optika  
30 Utopte své starosti ve Vltavě  
32 Operace, nebo brýle?  
40 Nástrahy silvestrovské noci  
66 Numerologický horoskop

## **PÉČE O DÍTĚ**

---

- 44 Opravdu šilhá?  
46 Nenechte se vytočit  
48 Kuk na svět!  
50 Dětský kaleidoskop

## **ZDRAVÍ A KRÁSA**

---

- 6 Jak se nalíčit pod brýle?  
8 Péče o oči  
9 Kosmetické rady  
28 Cvičení: Než si připneme lyže  
34 Poradna  
36 Nemoc pod lupou: Spála  
42 Léčba v sedle  
56 Kuřáci, pozor!  
78 Fytoterapie: fenykl

## **ŽIVOTNÍ STYL**

---

- 24 Ženou i bez dělohy  
33 Relaxace  
52 Mnoho pohybu pro linii  
60 Psychoporadna: Přítel místo otce  
62 Blesková redukční dieta  
75 Sex pikantně  
76 Známe houby?

## **VÝŽIVA A RECEPTY**

---

- 64 Tekuté zlato: med  
70 S vařečkou v ruce: Zbyněk Merunka  
72 Silvestrovské koktejly

## **ZÁBAVA A POUČENÍ**

---

- 59 Vědomostní test  
80 Soutěž  
81 Křížovka